மங்கையர் மலர்

டிசம்பர் '88 விலை ரூ. 4.



நினைவாற்றல் பெருக...



பெறுவோர்க்கு ஆனந்தம்!
அளிப்போர்க்கோ பேரானந்தம்!!

நாவிற்கினிய க்ரீமின் நற்சுவை நியூட்ரின் க்ரீம் பிஸ்கட்டுகளின் நடுவில். மிகச்சிறந்த மூலப்பொருட்களினாலான கரகரவென்றிருக்கும் இந்த பிஸ்கட்டின் சுவையே நிகரற்றது! எனவே வழங்குவதின் மகிழ்ச்சிக்கு நிகர் பெறுவதின் மகிழ்ச்சியே!

நியூட்ரின் க்ரீம் பிஸ்கட்டுகள். அளித்து அகமகிழவே!

nutrine
BISCUITS

என் மனைவி இப்படி இருப்பாளா?

தை பிறக்கப் போகிறது. பிள்ளையைப் பெற்றவர்களுக்கு வீட்டுச் செலவு மிச்சம். பஜ்ஜி, சொஜ்ஜி வெளியில்தான்! திருமணங்களோ சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகின்றன என்பது முதுமொழி. ஆனால் இப்போதெல்லாம் நகரத்தில் நிச்சயிக்கப்பட்டு நரகத்தில் வாழ்க்கை நடக்கிறது என்பது ஓரளவு உண்மை.

இப்போதெல்லாம் பெரும்பாலான பெண்களின் அந்தரங்க வாழ்க்கையில் ஏராள விரிசல்கள். இவை வெளியே தெரியாமல் மன அழுக்கம் என்ற பசையை ஒட்டிக் கொண்டு வாழ்கிறார்கள். பாவம் இவர்கள்!

இதற்குக் காரணம் கணவன்மார்கள், மாமியார்கள் என்பதோடு வெளி உலகக் கவர்ச்சிகளும் இன்றைக்குச் சேர்ந்து விட்டன.

ஆறு மாத முன் என் தோழியைச் சந்திக்கச் சென்றிருந்தேன். எப்போதும் கலகலப்பானவள் அவள். நான் சென்ற சமயம் ஏக்கம் ததும்ப எங்கேயோ பார்த்துக் கொண்டு இருந்தாள். கல்யாணமாகிப் பத்து வருடம் கழித்து மாமியாருக்கும், கணவனுக்கும் மங்களம் அழகில்லை என்பது புலனாகியிருக்கிறது.

''என் பிள்ளையின் நிறத்துக்கு இன்னும் கொஞ்சம் அழகாகப் பார்த்திருக்கலாம்! ஏராளப் பெண்கள் 'கியூ'வில் நின்றார்கள். இவன்தான் உலகத்திலேயே அழகி என்று இவளைத் தேர்ந்தெடுத்தான்.'' இப்படி ஆரம்பத்தில் ஆரம்பித்த மாமியார்.

''ஏதாவது அழகு பணணிக்கவாவது தெரியறதா? பண்ணிண்டாத்தான் நல்லா

நடனமாடும் இந்தப் பெண் மணியிடம் ஏதாவது வித்தியாசம் தெரிகிறதா? (விடை வேறு பக்கம்)





யிருக்கா''. இப்படி ஏசும் கணவன்.

''பேசாமே கெடடீ! நாம பாத்துப் பண்ணின கல்யாணம். கட்டின பெண்டாட்டிக்கும் கட்டின வீட்டுக்கும் பழுது சொல்லப்படாது'' இப்படிக் கூறும் மாமனாருக்குக் கிடைத்த பட்டம் மருமகளின் கற்புக்கும் அவக்கேடு.

போதாக்குறைக்கு இப்போது டீ.வி. வேறு. ''டீ.வி.லே வர அறிவிப்பாளர் என்ன அழகாச் சிரிக்கறா. எத்தனை அழகு?'' இப்படியெல்லாம் டீ.வி.யை வேறு ஒப்பிட்டுப் பேச ஆரம்பிக்கும் குடும்பங்கள் எத்தனை தெரியுமா? விளம்பரப் பெண்கள் அழகை வேறு ஒப்பிடுகிறார்கள்!

அழகு பெண்களுக்கு அவசியம். ஆனால் எதை வைத்துக் கொண்டு நாம் அழகு என்று தீர்மானிக்கிறோம். இது நமக்கே புரியாத புதிர்.

பெரும்பாலான பெண்கள் இன்று கல்யாணம் ஆகாமல் நிற்பதற்குக் காரணம் வரதட்சிணைக் கொடுமை மட்டுமல்ல. ஆண்கள், வெளியிடங்கள், டீ.வி. போன்றவற்றை உற்று நோக்கி தனக்கு வரும் பெண் ''இவள் மாதிரி இருக்க வேண்டும்'' என்று நினைப்பதும் ஒரு காரணம்.

'ஒரு கல்யாணம்'(!) செய்து கொள்ள ஒரு பையன் எத்தனை பெண்களைப் பார்க்கப் புறப்படுகிறான்? (வெட்கமின்றி!) அழகாக இல்லை என்று புறக்கணிக்கப்படும் போது அந்தப் பெண் மனநிலை எவ்வளவு தூரம் பாதிக்கப்படுகிறது? ஒரு ஆண் மகன் கூட இதைச் சிந்திப்பதில்லை. காரணம் அழகுக் கவர்ச்சியில் நாம் மூழ்கிக் கொண்டிருக்கிறோம்!

நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் பெண் எப்படிப் பட்டவளாக இருக்க வேண்டும்? ஒவ்வொரு ஆணும் சிந்திக்க வேண்டிய சிந்தனை. பெண் உங்கள் வருவாயில் குடும்பம் நடத்த, ஆரோக்யமாக இருக்க, (பொழுது விடிந்தால் 'பாட்டி'லைத் தூக்கிக் கொண்டு ஆஸ்பத்திரி வாசலில் நிற்காதவளாக!) அறிவுடன் விளங்குபவளாக (இந்தப் பெண்ணின் அறிவு உங்கள் வாரிசுகளை 'அறிவுச் செல்வ'மாக்கும் என்பதை நினைவில் வைக்கவும்!) இருப்பது அவசியம்.

குடும்பப் பெண்கள் ''ஓஹோ'' என்று அழகாக இருப்பது அவசியமே இல்லை. மற்றவர்கள் அவள் அழகைப் புகழ்ந்தால் உங்களுக்குக் 'காம்ளெக்ஸ்' வரலாம். மனையியல் தெரிந்த பெண்தான் மனைவி என்று நினைப்பது போதும்.

ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் கண்டிப்பாகக் குடும்பம் தேவைப்படுகிறது. உடல் இச்சைக்காக அல்ல! வாழ்க்கையை நடத்த, சந்ததிகளை உருவாக்க, வயதான பின் துணையாயிருக்க, அன்பு செலுத்த, உங்கள் துன்பங்களை ஏற்கும் சுமைதாங்கியாக! இவ்வளவையும் ஏற்கும் 'பெண்ணுக்கு ''அழகு'' என்பது மட்டும்தான் ''குவாலிஃபிகேஷன்'' என்று நீங்கள் நினைத்தால்....

அழகாக இருப்பாள். ''மேக்கப்'' சாமான் வாங்க உங்கள் ''பர்ஸ்'' பதில் சொல்ல வேண்டும். அல்லது மாதம் பிறந்தால் 'ப்யூட்டி பார்லர் பீஸ்' உங்களை நோயாளியாக்கும்.

அழகான பெண்கள் ஆரோக்யமற்றவர்கள் என்பது பொருளல்ல. அழகுதான் உயர்ந்தது என்ற எண்ணத்தில் பெண் பார்ப்பதும், மனைவியான பிறகு மற்றவர்களோடு ஒப்பிட்டுப் பேசுவதையும் நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இதையெல்லாம் எதற்குச் சொல்கிறேன் என்றால் திருமணம் செய்து கொண்ட பிறகு உங்கள் கண்களுக்குத் தோன்றும் அழகான பெண்களைப் பார்த்து மனைவியை இழக்காதீர்கள். அவளிடம் உள்ள அன்பின் ஆழத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஒரு கணவனுக்கு வெளிப் பெண்கள்



"ட்ரூ"வின்
மற்றொரு
புதிய படைப்பு.

ஷார்ட் வெர்மிசெல்லி.

அதிக சுவையுள்ள உப்புமாவும் கிச்சடியும் தயாரிக்க



ட்ரூவின்
ஷார்ட் வெர்மிசெல்லி

- மிக உயர்ந்த தரத்தைக் குறிக்கும் கிரீம்-மஞ்சள் வண்ணம் கொண்டது.
- ஒட்டுவதை தவிர்க்க பருமனாகவும் வலிமையுடனும் தயாரிக்கப்பட்டது.
- மிக உயர்ந்த சுவையுடன் கூடிய கிச்சடி, உப்புமா, புலவ், பாயாசம், கீர் மற்றும் ஹல்வா தயாரிக்க மிகவும் ஏற்றது.

ட்ரூ

ஷார்ட் வெர்மிசெல்லி

உபயோகித்து அதன் மேன்மையை உணருங்கள்

ட்ரூ பிஸ்கட்டுகள், சேமியா, வேஃபர்ஸ் —
சிறந்த பொருட்களைக் கொண்டு அன்புடனும் அக்கறையுடனும் தயாரிக்கப்படுபவை

AFL 2988

மாதிரி தன் மனைவி அழகாக இல்லை என்று எண்ணம் வந்தது. முப்பத்தைந்து வயதான மனைவியை அழகு நிலையத்துக்கு அனுப்பினான் அவன். முதலில் கூச்சப் பட்டாள். பிறகு அழகு சாதனம் அவளை மயக்கியது.

ஆரம்பத்தில் தன் அன்னையை அன்புட னும், ஆசையுடனும் நோக்கிய அவள் மகன் அன்னையை வெறுக்க ஆரம்பித்தான். இதுவும் நடந்த நிகழ்ச்சி.

குழந்தைகள், மற்றவர்கள் எதிரில் எல்லாம் மனைவி அழகாக இல்லை என்பதைக் கூறும் கணவன்மார்கள் கூட உண்டு. இது நாளடைவில் குழந்தைகள் உள்ளத்தையும் பாதிக்கலாம்.

பெண் பார்க்கப் போகுமுன் உங்கள் மனத்தில் திட்டமிடுங்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கைக்கு அறிவும் ஆரோக் யமும் தேவையா? அழகுடன் கூடிய அறிவு தேவையா? அழகான பெண்கள் ஆரோக்ய மாகவும் இருக்கலாம்.

நீங்கள் தீர்மானம் செய்து ஒரு பொருளை வாங்கி விட்டால் அதைப் பற்றிய குறைக ளைக் கூறுவது தவறு. நூற்றுக்கு முப்பது சதவிகிதம் உண்மை அழகாக இருக்கலாம். பாதி அழகுசாதனங்களால் ஏற்பட்டிருக்க லாம்.

மனைவி அழகாக இல்லை என்று பாதி ஆண்கள் மனைவியோடு வெளிச் செல்வ தில்லை. (கணவன் அழகா என்பது மற்றவர் கள் பேச வேண்டிய பேச்சு!) 'என் வாழ்க் கையை நான் தேர்ந்தெடுத்தேன். இதை மற்றவர்கள் பேசவோ குறுக்கிடவோ உரிமை இல்லை'' என்ற எண்ணம் கணவன் மார்களுக்கு உண்டாகுமானால் உங்கள் மனைவி மற்றவர்களின் மதிப்பில் உயர் வாள்!

அருவருப்பான பூச்சியைப் பார்க்கிற மாதிரி சிலர் மனைவியை (அழகில்லை என்று!) பார்ப்பதுண்டு. எப்போது சபை அறிய அக்னிக்கு நேரே ''என் மனைவி'' என்று பத்திரிகை அடித்து மணம் புரிந்து கொண்டீர்களோ அன்று முதல் அவளை அன்பின் உருவமாக, உங்கள் பார்வையின் குளிர்ச்சியில் அவளை அழகு தேவதையாக நினைத்துக் கொள்வது உங்கள் தலையாய கடமை. உங்கள் அன்பில் அவள் குளிரக் குளிர அவள் மனம் மகிழ்ச்சி அடையும். உள்ளம் மகிழ்ந்தால் உடலுக்குப் பொலிவு உண்டாகும்.

''மாநிறம்தான் எத்தனை லட்சணம்'' என்று நாமே பலரை நினைக்கிறோம். 'தொட்டால் ஒட்டிக் கொள்ளும் கறுப்பு, ஆனால் கூட லட்சுமிகரமாக இருக்கிறாள்' என்கிறோம். மனம் என்பது நாம் எப்படி யெல்லாம் நினைக்கிறோமோ அதை ஆமோதிக்கும் ரஸம் பூசப்பட்ட கண்ணாடி யாக ஆக வேண்டும். குரங்காக அதை மாற்றக் கூடாது.

நிறவெறி இனவெறி பிடித்த நாடுகளைப் பார்க்கிறோம். மனத்தில் ஏற்படுகின்ற வெறுப்பு உணர்ச்சி வெறியாகி விடுகிறது என்பது உண்மை. வரப் போகும் மனைவி அழகில்லை என்பது திருமணத்துக்கு முன் தெரிந்து கொண்டு பெண் பார்க்கச் செல் லுங்கள்.

சில பெண்கள் புடைவைக் கடையில் நுழைந்தால் அனர்த்தம். ''இந்தக் கலருக்கு இந்த பார்டர் ஏத்தத்தில்லை! அந்த பார்டர் நன்றாக இருக்கும்'' என்று பலவிதமாக நெய்த புடைவைக்கு விமர்சனம் செய் வதுண்டு.

கடைக்காரர் எரிச்சலடைவார். ''வேணும்னா வாங்குங்க! நெய்த புடைவைக்குக் குறை சொல்லாதீங்க. இனிமே மாத்த முடியாது'' என்பார்.

படைப்புகள் அனைத்துமே ஆண்டவ னின் கைவண்ணம் என்ற நினைவு நமக்கு வர வேண்டும். வீடு வீடாகப் பெண் பார்க்கும் படலத்தை பிள்ளையைப் பெற்ற வர்களும், மணமகனும் நிறுத்த வேண்டும்.

கிருஷ்ண பகவானின் குணங்களை ரூபத்தைக் காதால் கேட்டு (பலர் வாயிலாக) ருக்மிணி மனத்தில் வரித்தாள். அதே மாதிரி ருக்மிணியின் குண இயல்புகளைக் கேட்டு கிருஷ்ணன் அவளை அடைந்தான் என்பது புராணம்.

மற்றவர்கள் வாயிலாகப் பெண்ணின் குணநலன்கள் கேட்பது கூட சில சமயம் தவறாகி விடும் இக்காலத்தில்! (வேண்டாத வர்கள் நல்ல பெண்ணின் நடத்தையையே அபாண்டம் கூறுவதுண்டு)

வேலை பார்க்கும் பெண்ணைப் பார்த்து விட்டுப் பலர் ''பெண் பிடித்திருக்கிறது வேலையை விடுவாளா?'' என்கிறார்கள். இது பெரிய தவறு. உங்களுக்காக அவள் மூவாயிரம் ரூபாய் சம்பளத்தை விட்டு விட்டால் நீங்கள் அவளை ராணியாகவா ஆக்க முடியும்? உங்களுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் வேண்டாமென்றால் அதற்கு ஏற்ற இடம் பாருங்களேன். பெண் கள் உங்களைக் கல்யாணம் செய்து கொள்ள அவள் படிப்பை அடுப்பில் போட முடியுமா? இந்த நிர்பந்தம் செய்வது தவறு.

திருமணம் ஆயிரம் காலப் பயிர். வழி வழியான நல்ல வமிசங்களின் பெயர் சொல்லக் கடமைப்பட்டது. இதில் அழகுக்கு முதல் இடம், தேவையற்ற விஷயங்களைப் பேசி வீணாக்குவது எல்லாம் செய்யாமல் இருப்பதே சிறந்தது.

உங்களுக்குத் தேவையான அம்சங்கள் நிறைந்த பெண்ணைப் பார்த்து நிச்சயங்கள். மணமான பிறகு அவள் அழகைப் பற்றியோ நிறத்தைப் பற்றியோ பேசிப் பேசி மனை வியை மனநோயாளி ஆக்காதீர்கள்.

குடும்பம் தென்றல் வீசும் பூங்கா ஆக இருக்க வேண்டும். புயல் வீசும் கடலாக மாறுவது கூடாது.

— சித்ரா.



ஒரு பெண்ணிற்கு முதல் தடை அவள் அம்மா தான்

திரைக்குப் பின்னால் — 7

எங்கிட்டே ஒரு மாணவி இருந்தாள். இங்கே இருந்த மிகத் திறமையான மாணவர்கள் ஒன்பது பேரில் நெம்பர் 'ஒன்'னாக இருந்தாள். அவளுக்குக் கல்யாணம் ஆச்சு. அவளுடைய கணவர் எங்க வீட்ல பெண்கள் வேலை செஞ்சால்லாம் ஒத்துக்க மாட்டாங்க! என்று சொல்லி விட்டார். மிக அற்புதமான ஒரு கலை மேதை இப்போ அடுப்பைக் கழுவிக் கொண்டிருக்கிறாள்."

என்று வருத்தப்பட்டார் ஆசியாவிலேயே ஒரே பெண் ஆர்ட்—டைரக்டரான திருமதி மோகனா. ஒரு திரைப்படத்தில் ஆர்ட்—டைரக்டரின் பங்கு என்ன?

"அந்தக் கால சினிமாக்களிலே ஆர்ட் டைரக்டர்தான் சகலமும் என்று இருந்தது. நடிக நடிகையரின் உடைகள், தலையலங்காரம், காட்சியமைப்பு, பின்னணி என அனைத்தையும் ஆர்ட்—டைரக்டர்தான் 'ஸ்கெட்ச்' போட்டுக் கொடுப்பார். அதை வைத்தே படமாக்கி வந்தார்கள். இப்போதெல்லாம் நடிக, நடிகையர்கள் தங்களுக்கென்று மேக்—அப்மேன், ஹேர் டிரெஸ்ஸர் என வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். சமூகப் படங்கள் அதிகம் என்பதால் ரெடிமேட் உடைகளை விதவிதமாக வாங்கி விடுகிறார்கள்.

அதைப் போல முழுக்க முழுக்க ஸ்டுடியோவில் 'செட்' போட்டு எடுத்த நிலைமை மாறி அவுட்டோர் வந்து விட்டது. இதனால் எல்லாம் ஆர்ட் டைரக்டரே முழுக்க பொறுப்பு என்பது போய் வேலைகள் குறைந்து இருக்கின்றன" என்கிறார்.

அப்படியானால் அவுட்டோரில் இவர்களுக்கு வேலையே இல்லையா?

"நிச்சயமா உண்டு. நாங்களும் அவுட்டோர் ஷூட்டிங்குக்கு போவோம். ஒரு அருவியைப் படம் எடுத்தால் கூட அங்கே ஒரு வீட்டை மறைக்க வேண்டி இருக்கும் அல்லது புதிதாக 'செட்' பண்ண வேண்டியிருக்கும். டைரக்டர் நினைத்த அளவு அங்கு மலர்கள் இல்லாமல் இருக்கலாம். இதையெல்லாம் செய்ய வேண்டியது எங்க பொறுப்பு.

புன்னகை மன்னன் படத்துல அப்படித்தான். அருவியிலே மரத்திலேருந்து கமல ஹாசன் குதிக்கற மாதிரி சீன். ஆனா அவ்வளவு பெரிய மரம் அங்கே ஒண்ணும் இல்லை. அதனால ஒரு பெரிய மரத்தையே வெட்டிக் கொண்டு வந்து அங்கே வைத்தோம்...."

"அது சரி, ஆர்ட்—டைரக்டருக்கு நேரம், பொழுதே கிடையாதே! விடிய விடிய செட் போட வேண்டியெல்லாம் இருக்கும். ஒரு பெண்ணான உங்களால் எப்படி முடிகிறது...? என வழக்கமான பாணத்தைத் தொடுத்தேன்.

"இது மாதிரிதான் எல்லாருமே நினைக்கிறார்கள். யாருமே ஒரு சாதனை படைக்கணும்னே நினைக்கறதில்லை. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு நைன்டு ஃபைவ்



இருக்கும்; பாதுகாப்பான , அரசாங்க வேலை, வங்கி வேலை எனத்தான் பார்க்கிறார்கள். பெண்ணாக இருந்தால் இன்னும் கேட்கவே வேண்டாம். வாத்தியார் வேலைக்கு அனுப்பி விடுகிறார்கள். ஏனென்றால் அதிகமாக லீவு கிடைக்குமாம்.

இது ரொம்ப தப்பு. நிச்சயமா ஒவ்வொரு பெண்ணும் தனக்கென்று ரசனை, லட்சியம் என வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவளும் படிக்கிறாள், அவளுக்கும் மனம், உணர்ச்சியெல்லாம் இல்லையா?

ஒரு பெண் இப்படி அடங்கிப் போய் விட முதல் காரணம் அவள் அம்மாதான். அம்மா ஸ்டிராங்காக இருந்தால் ஏன் தந்தையும், அண்ணனும் அவளைத் தடைசெய்கிறார்கள். அதே போல் புகுந்த வீட்டுக்குப் போனால் மாமியார்...

இதெல்லாம் சரியில்லீங்க. பெண் நினைத்தால் 'பெரிய' சாதனைகளை நிச்சயமா செய்ய முடியும். ஏன், பிரசவம் என ஆஸ்பத்திரியில் பத்து நாள் போவதில்லையா? அம்மா வீட்டுக்கு ஒரு மாதம் போய் இருப்பது இல்லையா? அது போலத்தான் இதுவும். வீட்டில் இருப்பவர்கள் அவளின் திறமைகளைப் புரிந்து கொண்டு வேலையைப் பகிர்ந்து கொண்டால் நிச்சயமா எந்த வேலையிலும் முன்னுக்கு வரலாம்...."

என்றவர் அப்போதுதான் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட மாணவியின் நிலையைக் குறிப்பிட்டார்.

ஆந்திராவில் பிறந்த மோகனா வளர்ந்தது எல்லாம் சென்னையில்தானாம். இவருடைய குடும்பத்தில் பலர் சினிமாத் துறையில் ஈடுபட்டு இருந்ததால் நுண்கலை படித்த இவரும் ஆர்ட் டைரக்டர் ஆகியிருக்கிறார். இந்தியாவில் மட்டுமல்லாமல், ஆசியாவிலேயே ஒரே பெண் ஆர்ட் டைரக்டர் இவர்தான். பெண் எப்படி இத்தனை கடினமான வேலையைச் செய்ய முடியும் என மற்றவர்கள் இவரை ஒதுக்கியதில்லையாம்.



"ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் அப்படி இப்படி இருந்தாலும் என் திறமையை சினிமாவுலகம் புரிந்து கொண்டது. 'ரேணுகாதேவி மகாத்மியம்' தொடங்கி முப்பது வருஷமா நான் இந்த ஃபீல்டுல இருக்கேன். சாவித்ரியின் 'குழந்தை உள்ளம்' முதல் தமிழ்ப்படம். சாந்தி நிலையம் நான் செய்த முதல் 'கலர்ப் படம்' அதன் செட்டிங்குகளை பல பத்திரிகைகள் பாராட்டியிருந்தன..." என்கிறார்.

நூறுக்கு மேற்பட்ட படங்களில் பணியாற்றி இருக்கிறார். 'காளி' போன்ற படங்களில் மிகப் பிரம்மாண்டமான செட்டுக்களை நூற்றுக்கணக்கான ஆட்களை வைத்து வேலை செய்ததை மகிழ்வோடு நினைவு கூர்கிறார்.

"இது ஒரு இருமுனை வேலை. டைரக்டர்கள் போன்ற அறிவு ஜீவிகளிடமும் பேசணும். நமக்குக் கீழ் வேலை பார்க்கின்ற தச்சர்களிடமும் சமாளிக்கணும். இப்படி





இரு துருவங்களில் இருப்பவர்களிடமும் மனம் கோணாமல் பழகணும். பலமுறை செட்டுகள் அமைக்கும் போது அவர்களோடு இரவெல்லாம் மேற்பார்வை பார்த்து விட்டு, நானும் ஒரு கார்ட்போர்டை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செட்டுக்கு நடுவிலேயே தூங்கியிருக்கிறேன். அதனால் அவர்கள் என்னை மிகவும் மதிப்போடுதான் நடத்தினார்கள்...''

இப்போது ரஜனிகாந்த் நடிக்கும் கே பாலச் சந்தர் படத்திலும், பார்த்திபனின் புதிய பாதை படத்திலும் வேலை செய்து கொண்டு இருக்கிறாராம்.

''பழைய கால படங்களை டி.வி.யிலே பார்க்கும் போது சிரிப்புத்தான் வரும். மலை, அருவி, கோட்டை எல்லாம் 'செட்' தான் என்பதைப் பார்த்தாலே தெரியும். இப்போ எவ்வளவோ சினிமாவுலகம் முன்னேறி இருக்கு இல்லையா?''

''உங்களுக்குச் சிரிப்பு வருது என்று சொல்வதை என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. ஏனென்றால் காலமும், மக்களின் அறிவும் ரொம்ப வளர்ந்திருக்கு. அந்தக் காலத்தில் அதை மக்கள் ரசித்து மகிழ்ந்து இருக்கிறார்கள். ஹீரோவுடைய 'டூப்' புலி சிங்கத்தோடு சண்டை போடும் போது ஹீரோவே வீரமா சண்டை போடறதா நெனச்சு கைதட்டுவாங்க. இப்போ அதெல்லாம் முடியுமா? சினிமாவின் சகல தொழில் நுட்பங்களும் ரசிகர்களுக்குத் தெரிஞ்சிருக்கு. அதனால அவர்களை மனசுல வச்சுக்கிட்டுதான் 'செட்' போட வேண்டியுதா இருக்கு....''

''முப்பது வருடமா நீங்க இந்தத் துறையிலே இருக்கீங்க... என்னென்ன மாற்றங்கள் இங்கு ஏற்பட்டு இருக்கு...''

''ஆரம்பத்துல கறுப்பு, வெள்ளைப் படங்கள்தான். அதுல மாற்றங்களை லைட்டிங்கை வெச்சே பண்ணலாம். அதுக்கேத்த மாதிரி வண்ணங்களை தேர்ந்தெடுப்போம். இப்போ எல்லாமே வண்ணப் படங்கள்தான். இருக்கிறதை அப்படியே காட்டி விடுகிறது. அதனால ரொம்பக் கவனமா 'செட்' என்பதே தெரியாமல் வேல செய்ய வேண்டி இருக்கு.

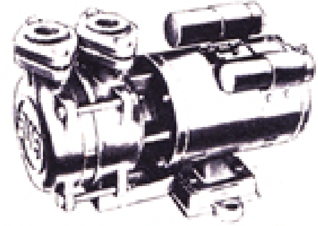
உதாரணத்துக்கு 'பாபு படத்துல சௌகார்ஜானகியின் குடிசை வெளியிலேருந்து காட்டும் போது சின்னதா இருக்கும். ஆனா உள்ள லாங்—ஷாட்டெல்லாம் எடுத்திருப்பாங்க. ரொம்ப பெரிசா உள்





"தூய்மையான சீயக்காயின்
அனைத்து நலன்களும்
கொண்டது
கோத்ரெஜ் உத்தரவாதம்
முழுமையாய் நிறைந்தது"
CONTAINS PURE EXTRACT OF SHIKAKAI
Godrej Guarantee
Godrej
SHIKAKAI
SHIKAKAI
அழகிய
கேசத்திற்கான
சோப்.

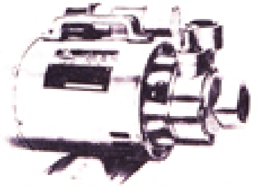
தடையற்ற தண்ணீர் கிடைக்க



மோனோபிளாக் பம்பு



ஜெட் பம்பு



போர்ட்டபிள் பம்பு

A Product of
DLF UNIVERSAL LIMITED
American Universal Division

6, அவென்யூ ரோடு, நுங்கம்பாக்கம்,
சென்னை-600034, போன் : 477942,
தந்தி : குட் மோட்டார்ஸ்.

அமைப்பு செட் போட்டிருந்தது. இப்போ அப்படியெல்லாம் செய்யவே முடியாது. உடனே ரசிகர்கள் கத்த ஆரம்பிப்பாங்க. அதனால இதையெல்லாம் கவனத்துல வச்சுகிட்டுதான் செயல்பட வேண்டியதாக இருக்கிறது'' என்கிறார்.

இவரைப் போல பெண்கள் இந்தத் துறைக்கு வர வேண்டும் என விரும்புகிறார். சினிமாத் துறையில் ஆர்ட் டைரக்டர்களுக்கு நல்ல மதிப்பு இருக்கிறது என்பது இவருடைய வாதம். ஆர்ட், வண்ணம் எல்லாம் பெண்களுக்கே உரியது. எனவே அவர்கள் ஆர்வத்துடன் விடாமுயற்சியுடன் முயன்றால் மிகச் சிறப்பாகப் பணியாற்றலாம் என்கிறார் இவர்.

ஷூட்டிங் ஆரம்பிப்பதற்கு முன் இவர்களே தங்கள் வேலையை ஆரம்பிக்கிறார்கள். இரவும் பகலும் கண்விழித்து அட்டைகளாலும் பலகைகளாலும் வண்ணங்களாலும் வீடுகளையும், மரங்களையும், தோப்புகளையும் உருவாக்கும் 'கனவுலகத் தச்சர்கள்' இவர்கள். ஒரே பலகையைக் கொண்டு குடிசையையும், பெரிய அரண்மனையை



யும், கட்டி முடித்து விடும் மாயாஜாலக் கைவினைஞர்கள்!

''இப்போவெல்லாம் நிஜ வீடு கட்டுவதை விடவும் 'செட்' வீடு கட்டுவதற்கு செலவு அதிகம். அதனால் பிரம்மாண்ட 'செட்'களை இரண்டு மூன்று தயாரிப்பாளர்கள் சேர்ந்து போட்டுக் கொள்கிறார்கள்...'' என்கிறார் மோகனா.

தன் வீட்டிலேயே 'கிராஃப்ட் சென்டர்' வைத்துப் பல மாணவ, மாணவிகளுக்குத் தன் கைவித்தையைக் கற்றுக் கொடுக்கிறார். எதிர்காலத்தில் இதற்கென ஒரு பள்ளியையே நிறுவ வேண்டும் என்பதுதான் இவருடைய குறிக்கோளாம்.

வெறும் தரையை அரண்மனையாக்கும் இந்த உழைப்பாளியை வியந்து விடைபெற்றேன்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

புகைப்படங்கள்: யோகா

டிப்ஸ்...

ரவா லாடு பிடிக்க எளிதான வழி ஒன்று தோன்றியது. சிறிய பாலிதீன் கவரில் (கடையில் பிரேசியர் வைத்துத் தரப்படும் கவர்கள் சரியாக இருக்கும். ½ சாண் நீளத்துக்கு, கத்திரிக்கப்பட்டுக் குறைக்கப்பட்டால்) —, லாடு மாவை பேருக்கு ஒரு பிடி பிடித்து உள்ளே வைக்கவும். பிறகு கவரின் மாவுள்ளது போக மேலே இருக்கும் பாகத்தை முறுக்கிக் கொண்டு மாவு இருக்கும் அடிப் பாகத்தைப் பலவிதமாகத் திருப்பி உள்ளங்கையால் அழுத்தி அழுத்தி உருண்டை பிடிக்கலாம். மிக மிக கெட்டியாக, பிறகு பிடிபட்ட உருண்டையை கவரைப் பிரித்து மெதுவாக உள்ளங்கையில் விழச் செய்யலாம் உருண்டை கெட்டியாகவும், கோள வடிவமாகவும் இருக்கும். மாவு சற்று சூடு ஆறினாலும் பிடிப்பது எளிது.

— உமாதேவி.

புதிய சலவை செய்யாத (காரிகன்) வேஷ்டிகளை வெளுப்பாக்க வேண்டுமா? வண்ணானிடம் கொடுக்க வேண்டுமே என்ற கவலையுமில்லை. பணமும் மிச்சமாகும். கொஞ்சம் சோப் பவுடர் கலந்த அரை வாளித் தண்ணீரில் 1 டீஸ்பூன் நல்ல நீலம் சேர்த்துக் கலக்கி, பின்னர் வேஷ்டிகளை (புதியன) ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பிறகு கசக்கி, அலசி உலர்த்துங்கள். எவ்வளவு காசு மிச்சம் என்பதை உணர்வீர்கள்.

— பார்வதி.

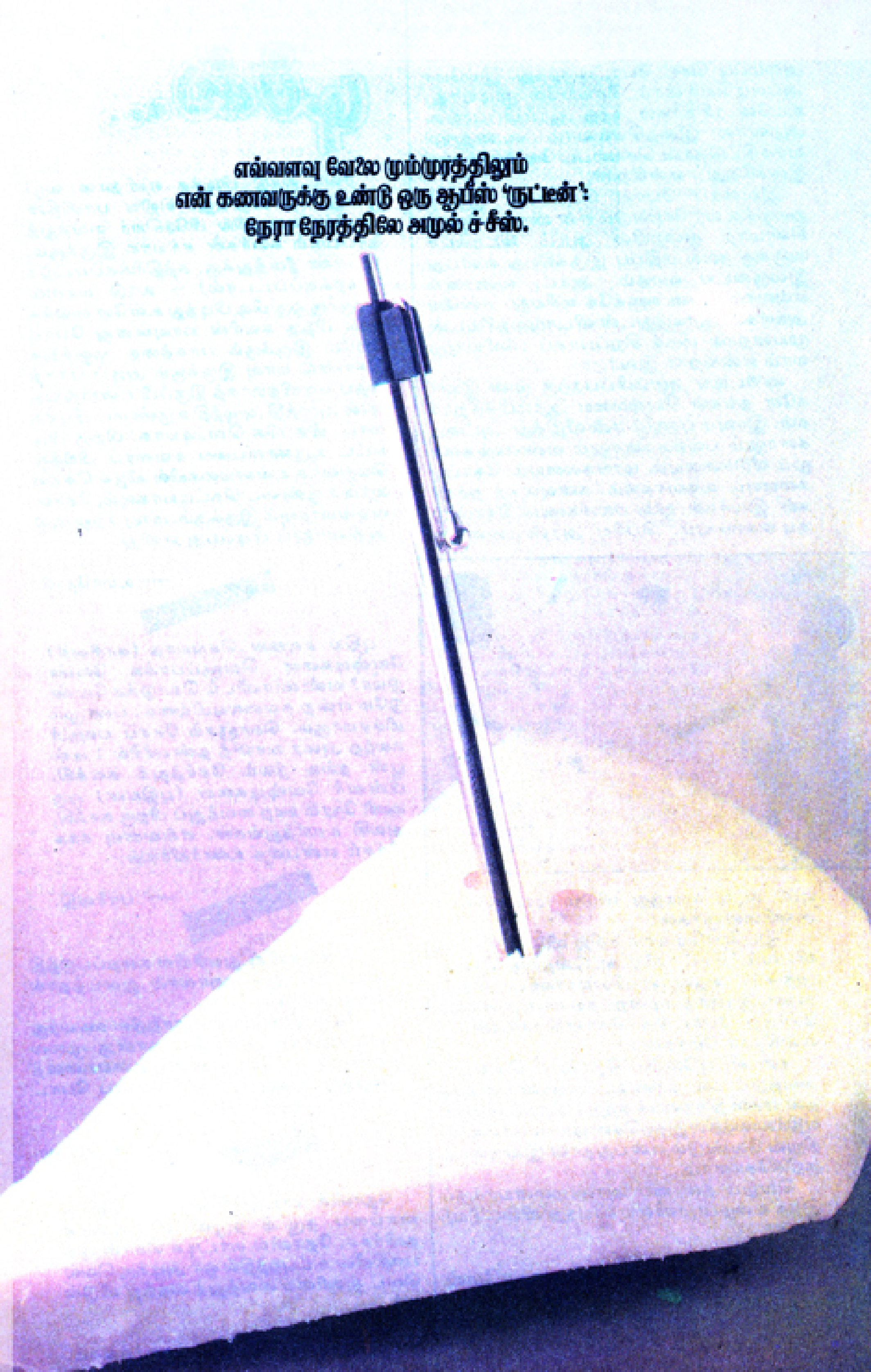
ஷூ பாலிஷ் துணியில் கறைப்படுத்தி விட்டால் ஆல்கஹாலால் துடைத்தால் கறை அகலும்.

மேஜை விரிப்புகள் காற்றில் கலைந்து விடாதிருக்க அவற்றின் நான்கு மூலைகளிலும் உட்புறமாகச் சிறிய பைகளைத் தைத்து அதனுள் கோலிகளைப் போட்டால் போதும்.

— தங்கம்.

தோளில் மாட்டிக் கொள்ளும் ஜோல்னாப்பை நழுவி நழுவி விழுவதைத் தவிர்க்க, தோளில் மாட்டிக் கொள்ளும் பகுதியின் உட்புறத்தில் ஓர் அடிக்கு வெல்வெட் துணியை வைத்துத் தைத்து விடுங்கள்.

— தங்கம்.


எவ்வளவு வேலை மும்முரத்திலும்
என் கணவருக்கு உண்டு ஒரு ஆபீஸ் 'ருட்டீன்':
நேரா நேரத்திலே அமுல் ச்சீஸ்.

அமுல் ச்சீஸ்...இழைக்கும் மனைவியை அவர் குழைவோடு கொஞ்சி அழைக்கும் பெயரே 'ச்சீஸ்'.

தப்பாமல் தினமும் அவருடைய பகலுணவு பேக்கிலே சீஸ் அற்புதம் ஒன்றை வைத்து அனுப்புவேன்—வெகுமதி—முகத்தில் எப்போதும் புன்னகை ஸ்டாம்ப். எனினும் சில நாட்களில், வேண்டுமென்றேயோ, அல்லது தற்செயலோ ஏது என்று தெரியவில்லை—நான் ச்சீஸ் வைக்காத நாட்களில் அவர் சாப்பிட மறந்துவிடுகிறார்!

ஆகவே, அவர் முகத்துப் புன்னகை மறையாதிருக்க, நானுகவே உண்டு பண்ணிவிட்டேன் சில ஒரிஜினல் பக்குவங்களை—கடுப்பகலிலும் அவர் வாய்க்கு கறுகறுப்பூட்டும் தயாரிப்புகள் அவை.

வெஜிட்டபிள் ச்சீஸ் கட்லெட்

(10 தயாரிக்க)
3 பெரிய உருளைக்கிழங்கு—வேக வைத்து, உரித்து, மசித்தது. 100 கிராம் வீதம்—காரட், பீன்ஸ், காலிஃப்ளவர், முட்டக்கோசு—பொடியாக நறுக்கினவை. 100 கிராம் பட்டாணி—தோட கற்றியவை. 100 கிராம் அமுல் ச்சீஸ்—துருவியது 1 தேக்கரண்டி உப்பு. ½ தேக்கரண்டி மிளகாய் பொடி. 3 தேக்கரண்டி கொத்தமல்லி விதைப் பொடி. 1 தேக்கரண்டி கரம் மசாலா. 1 தேக்கரண்டி சீரகம். 1 தேக்கரண்டி கடுகு. 2 பச்சை மிளகாய்—பொடியாக நறுக்கினவை.
1 கொத்து கொத்தமல்லிக் கீரை.
½ எலுமிச்சம் பழம்—சாறு. வறுப்பதற்கு வனஸ்பதி.

கன வாணலியில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் வனஸ்பதியை சூடாக்கவும். அதிலே சீரகம், கடுகு போட்டு வெடிக்கத் தாளித்து. இதர மசாலப் பொருட்களையும் அதில் சேர்த்து உப்புப் போடவும். சில நிமிடங்கள் வறுத்து, அத்துடன் கறிகாய்த் துண்டங்களையும் பட்டாணியையும் சேர்க்கவும். இக் கலவை நன்கு வெந்திடப் போதுமான நீர் விடவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, ச்சீஸ் துருவல்களை அத்துடன் சேர்க்கவும். உள் வைப்பதற்கான இந்தப் பூரணத்தை எடுத்து வைக்கவும். மசித்த உருளைக் கிழங்கோடு உப்பு, எலுமிச்சஞ்சாறு, கொத்தமல்லிக் கீரை, பச்சை மிளகாய் சேர்த்துக் கலக்கவும். இந்த உருளைக் கிழங்குக் கலவையை எலுமிச்சங் காயளவுப் பந்துகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். ஒவ்வொன்ருக உருண்டைகளை உள்ளங்கையில் பூரிபோல் தட்டிக்கொண்டு, நடுவே காய்கறி—ச்சீஸ் பூரணத்தை வைத்து, மற்றொரு தட்டை உருளைக்கிழங்குப் பூரியால் மூடி, ஓரங்களை அமுக்கி ஒட்டிவிடவும். இந்தக் கட்லெட்டுகளை ரொட்டித் தூள்களில் ஒற்றியெடுத்து, தட்டை வடிவாக்கவும். தட்டை வாணலி நெய்யில் வறுக்கவும்; திருப்பிப்போட்டு, இருபுறமும் முறுகலாகிச் சிவக்கட்டும். சட்னியுடன் அல்லது தக்காளி ஸாஸுடன் பரிமாறவும்.

அமுல் ச்சீஸ் பொட்டேடோ டிக்கீ

சுமார் 10 தயாரிக்கிறது.

1 கிலோ உருளைக்கிழங்கு—வேகவைத்து, உரித்து, மசித்த சூட்டோடு. 1 டேபி. ஸ்பூன் கிலக்கடலை—வறுத்து, தோலகற்றி, இடித்தது.
4 டேபி. ஸ்பூன் ஜவ்வரிசி—½ மணி நேரம் நீரில் ஊறவைத்தது. 100 கிராம் அமுல் ச்சீஸ்—துருவியது. 1 அல்லது 2 பச்சை மிளகாய்—மெலிதாகச் சீவியது. ½ சிறு கட்டு கொத்துமல்லிக் கீரை—அரிந்தது. வறுப்பதற்கு எண்ணெய்.

ஜவ்வரிசியிலிருந்து நீரைப் பிழிந்து அகற்றவும். எல்லா சேர்மானப் பொருள்களையும் ஒன்றுகலக்கவும். டிக்கி உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொண்டு, எண்ணெய்யில் வறுக்கவும்—முறுகலாகிச் சிவக்கும் வரை. உடனே வறுக்கவும்.

120 வகை ச்சீஸ் உணவுத் தயாரிப்புகள் செய்முறையடங்கிய அமுல் ச்சீஸ் புத்தகம் (ஆங்கிலத்தில் மட்டுமே) பெற எழுதவும்:
அ.பெ. எண் 10124,
பம்பாய்-400 001.
அட்வெர்ட்டைஸிங் அண்டு ஸேல்ஸ் ப்ரமோஷன் கம்பனியின் பேரில், ரூ. 15/-க்கான கிராஸ்டு டிமாண்ட் டிராஃப்ட் அல்லது போஸ்டல் ஆர்டர் இணைத்து, உங்கள் முழு முகவரியுடன் எழுதவும்.

அமுல் ச்சீஸ்

உற்சாகமூட்டி உணவுகளின் சுவை பெருக்கும்.

விற்பனைக்கு விடுப்போர்:
குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங், ஃபெடரேஷன் லிமிடெட், ஆனந்த் 388 001.

OPERATION FLOOD





இப்பொழுது
சென்னையில் கிடைக்கிறது
பாட்டி முதல் பேத்தி வரை
ரசித்து ருசித்து மகிழ்வது
VVS
நல்லெண்ணை
தென்தமிழ்நாட்டிலும், கேரளத்திலும் மூன்று தலைமுறைகளாக உணவுக்கு அருஞ்சுவையூட்டி வரும் V.V.S. நல்லெண்ணை இப்போது சென்னையில் கிடைக்கிறது. உங்கள் உணவின் ருசிக்கு மேலும் ருசியூட்ட.
இட்லி, தோசை, மிளகாய்பொடி மற்றும் பருப்பு சாதத்துடன் ஒரு தேக்கரண்டி V.V.S. நல்லெண்ணை சேர்த்தவுடன் பாருங்கள், எவ்வளவு சீக்கிரம் அவை உங்கள் தட்டிலிருந்து காலியாகிறதென்று. சாப்பாட்டு நேரத்தை மகிழ்ச்சிகரமானதாக்க V.V.S. நல்லெண்ணை
தயாரிப்பாளர்கள் :
V.V. சண்முக நாடார் & சன்ஸ்
விருதுநகர்
உங்கள் குடும்பத்தில் அனைவரும் விரும்புவது
V.V.S. நல்லெண்ணை
ASP/VVS/1807



* தீபாவளியையொட்டிய இதழின் முதல் பக்கத்திலேயே வாசகரைச் சிறையிலடைக்க வேண்டுமா? போதாக்குறைக்கு அட்டையிலேயே 'சாப்பிடுதல்' பிரச்னை! காலத்திற்கேற்ற தீபாவளி கொண்டாடுகிறீர்களோ?

சென்னை — 91, அய்யாறு எஸ். வாசுதேவன்.

* தனி மனித உயர்வுகள் சமூக அமைப்புகளை வீழ்ச்சியுறச் செய்கின்றன என்னும் அனுபவ உண்மையை 'ஒரு புனித பலி' மூலம் அருமையாக விளக்கமாகக் கூறியுள்ளார் உஷா சுப்பிரமணியம் அவர்கள்.

வளவனூர், சி. எஸ். ராகவேந்திரன்.

* ஆண் வர்க்கத்தை இவ்வளவு மக்காகச் சித்திரித்து மாப்பிள்ளைக் கதைகளாக வெளியிட்டதில் சற்று வருத்தம். இருந்தாலும், அவைகளைப் படித்தவுடன் வருத்தம் மறைந்து வயிறு வலிக்கச் சிரிப்புத்தான் வந்தது!

மயிலாடுதுறை, கிருட்டிண. எழில்.

* 'மாப்பிள்ளைக் கதைகள்' — இதை, தலை தீபாவளிக்கு வந்த எங்கள் மாப்பிள்ளை படித்துவிட்டு, சிரித்த சிரிப்பு இருக்கிறதே... அப்பப்பா... (அன்றுதான் அவர் முகத்தில் சிரிப்பையே பார்த்தோம் என்பது வேறு கதை).

திட்டக்குடி, பிரபா சரவணன்.

* மறப்பது முறையா? என்ற வினாவுக்கு ஜோதிடர் திரு. எஸ். வி. சாஸ்திரி கூறிய பதில் மிகவும் சிறப்பாக இருந்தது. வரதட்சணைக் கொடுமையினால் ஒருவரது வேலை போன விஷயம் மிகவும் அதிர்ச்சியாக இருந்தது. இது அபாய அறிவிப்பாக அமைந்து வரதட்சிணை அறவே ஒழிந்தால் சரி.

சென்னை — 5, சித்ரபானு.

* தீபாவளிக்கு ஸ்வீட் செய்வது முதற்கொண்டு, எண்ணெயில் பொரித்தெடுப்பது... என ஏகப்பட்ட அருமையான டிப்ஸ்களைத் தந்த உங்களை எப்படிப் பாராட்டுவதென்றே தெரியவில்லை. பாதுகாத்து சேர்த்து வைக்க வேண்டியவைகளில் இவ்விதழும் முக்கியமான ஒன்று...! ('சேர்த்துச் சேர்த்து என்னைச் சிறையிலிட்டாய்' ஆசிரியர் பானுகுமார் கோபிக்க மாட்டாரே?)

வேலூர் — 6, ரமா சந்திரசேகர்.

* கூட்டுக் குடித்தனத்தின் போது தனிக் குடித்தனத்திற்கு ஆசைப்பட்டு — வாழ்வின் ஓய்வு காலத்தில் கூட்டுக் குடும்பத்துக்கு ஆசைப்பட்டு — அதுவும் இயலாமல் போன ஒரு குடும்பத் தலைவியின் வருத்தமான நிலையை மிகத் தத்ரூபமாகப் படம் பிடித்துக் காட்டி உண்மையிலேயே தவிக்கத்தான் வைத்து விட்டார் ஸ்ரீப்ரியா...!

மதுரை — 1, எம். எல். பரமசிவம்.

* 'திரைக்குப் பின்னால்' — பேட்டித்தொடரில் பிரபல பின்னணிப் பாடகி எல். ஆர். ஈஸ்வரியின் பேட்டியினைப் படித்தேன். மிக மிகத் துணிச்சலான கருத்துக்களை வெளிப்படையாகச் சொன்னது, அவரது தன்னம்பிக்கையைத் தனது தொழிலின் மேல் உள்ள அக்கறையை வெளிப்படுத்திக் காட்டியது. பேட்டியில், ஒருவரே பல துறைகளைக் கையாள்வது, இன்றைய திரை உலகில் உள்ள திரை மறைவு வேலைகளை, சும்மா சொல்லக் கூடாதுங்க. 'கிழி, கிழி' யென்று கிழித்துத் தள்ளிவிட்டார்.

திருப்பரங்குன்றம், ஒ. எஸ். பாலகிருஷ்ணன்.

* தீபாவளி மலரில் என்னைக் கவர்ந்தது எல். ஆர். ஈஸ்வரியின் பேட்டி ஒன்றே! அவரின் பேட்டியே தீபாவளி ஸ்வீட்!! ''வாராயோ என் தோழி... பாடல் கல்யாண வீடு தோறும், மண்டபங்கள் தோறும் ஒலிக்கிறதை'' ஏனோ சொல்ல மறந்தார்?

செங்கம், லலிதா ராஜேஸ்வரி
(எல். ஆர். ஈஸ்வரி).

* 'குடும்ப நலத்திற்கு ஒரு கோர்ட்'டை ரசித்துச் சிந்தித்துப் படித்தேன். பல குடும்பங்களில், குறிப்பாகக் கணவன் — மனைவி விஷயத்தில் தீர யோசித்து, மனம் திறந்து பேசி விகாரங்களையும், குழப்பங்களையும் தீர்த்துக் கொள்ளாமல் உள்ளுக்குள்ளேயே போட்டுக் குழம்பிக் கொண்டு, புழுங்கிப் புழுங்கி வாழ்வின் ஆனந்தத்தைக் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு இதுபோன்ற அமைப்புக்கள் அவசியம். பாராட்டத்தக்க விஷயம். பொது மக்கள் சிறந்த முறையில் இவற்றையெல்லாம் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

சென்னை — 83, வி. எஸ். ஸ்ரீதரன்.

GOKULAM



Children's
monthly
in
English



* Colour
transparency
Yoga

Your Children
deserve
the best.
Give them GOKULAM

96 Pages · Price : Rs. 3.00

Subscribe today!

Annual Subscription : Rs. 36.00 (India)
Overseas : Rs. 270.00 (Air Mail)
: Rs. 120.00 (Sea Mail)

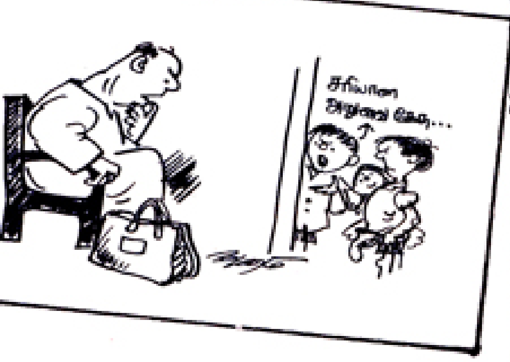
For agency and subscription contact :
Gokulam, Guindy, Madras - 600 032
Phone : 434157, 434190.

உறவுக்குக் கை கொடுப்போம்

உங்கள் வீடுகளில் வயதானவர்கள் அல்லது உங்கள் தாத்தா, பாட்டி போன்றவர்கள் சில உறவினர். அதுவும் அவர்கள் வயது ஒத்தவர்களைக் கண்டால், 'நான் அவர்கள் வீட்டில்தான் வளர்ந்தேன்' என்றோ அல்லது வந்தவர் 'உங்கள் பாட்டியின் அப்பாதான் என்னை அந்தக் காலத்தில் எடுத்து, வளர்த்து, படிக்க வைத்தார்' என்று கூறக் கேட்டிருக்கலாம். தான் பெற்ற குழந்தையைத் தவிர, உறவினர்க் குழந்தைக்கும் தாய்ப்பால் கொடுத்து வளர்த்த பெண்மணிகள் கூட உண்டு.

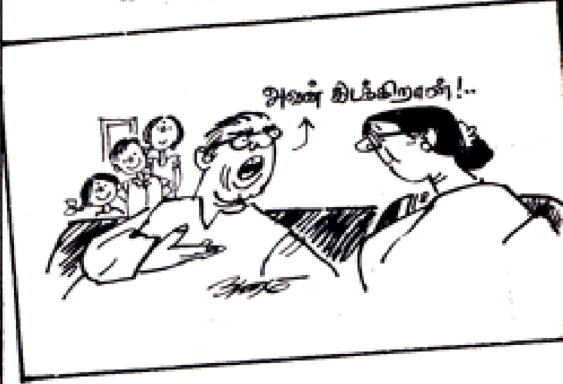
இந்தக்காலத்தில் அம்முறைகள் சாத்தியப்படுவதில்லை, ஏன்? நம் நெருங்கிய உறவினரின் மகன் ஒருவன் உள்ளூரில் வேலை பார்த்து, அவன் பெற்றோர்கள் வெளியூரில் இருந்தால்கூட, ''அடிக்கடி இங்கு வந்து போய்க் கொண்டிரு'' என்று நாசூக்காகக் கூறி அவன் வெளியில் தங்குவதையே விரும்புகிறோம் என்பதை மறைமுகமாகப் பிரகடனப்படுத்தி விடுகிறோம். அதேபோல் வேலைக்குச் சேர வருபவரும் புத்திசாலியாக இருந்தால், நாம் அந்த வார்த்தையைக் கூறுமுன்பே, 'ஆபீஸுக்குப் பக்கத்திலேயே நல்ல இடம் கிடைத்திருக்கிறது' என்று கூறிக் கழன்று கொள்வார்.

இவ்விலகல்களுக்கு என்ன காரணம் என்று யோசிப்போமேயானால் 'விலைவாசி ஏற்றம்' என்பதைத்தான் எல்லோரும் ஒரு சாக்காகக் கூற முடிகிறது. ஆனால் தங்குபவர்கள் பணம் கொடுத்துவிட்டுச் சாப்பிட்டால்கூட நம்மால் வெளி ஆள் தங்குவதை மனத்தளவில் அனுமதிக்க முடியவில்லை. சிலர் வீட்டில் வயது வந்த பெண்கள் இருப்பார்களேயானால், அவர்கள் செய்கைக்கு எந்தவித மறுப்பும் கூற முடியாதுதான். அப்படியல்லாமல் பிள்ளைகள் மட்டுமே இருக்கும் வீடுகளிலும் இம்முறை வரவேற்கப்படுவதில்லை.



இன்றைய குழந்தைகளிடம் 'வீட்டிற்கு வந்திருக்கும் விருந்தாளி (உறவினர்)யுடன் பேசிக் கொண்டிரு. அடுப்பைக் கவனித்து விட்டு வருகிறேன்' என்று கூறினால் அவர்களுக்குப் பிடிப்பதில்லை. அதுவும் இல்லாமல் இரண்டு நாள் தங்கிப் போகிறவராக இருந்தால் கேட்கவே வேண்டாம். எப்பொழுது இவர் ஊருக்குப் போவார், சரியான அறுவை' என்று அறுக்காத அவருக்குப் பட்டமளிப்பு விழா நடந்துவிடும்.

இப்படி இந்நாட்களில் குழந்தைகளின் இடையில் ஒரு வெறுப்பு ஏற்படப் பல காரணங்கள் இருந்த (இருக்கின்ற) பொழுதிலும்,



பெற்றோர்களும் ஒரு காரணமாக ஆகிவிடக் கூடாது என்பது இந்த இடத்தில் சொல்ல வேண்டியதாக இருக்கிறது.

பெற்றோர்கள் எந்தவிதத்தில் பொறுப்பாகிறார்கள்?

1. குழந்தைகளின் எதிரில் உறவினர்களைப் பற்றிக் குறைத்துக் கூறுதல் கூடாது.

2. உறவினர் செய்யும் சில காரியங்கள் தவறாக இருந்து குழந்தைகள் சுட்டிக் காட்டி

னாலும், 'ஏதோ தெரியாமல் நடந்தது போலிருக்கிறது பெரிது பண்ணக் கூடாது' என்று பூசி மெழுகிவிட வேண்டும். நாம் அதைப் பூதாகாரமாக ஆக்கக் கூடாது.

3. சிலர் உடை, உணவு விஷயத்தில் மாறுபட்டுத் தெரிவார்கள். குழந்தைகளின் கேலிக்கு அவர்கள் ஆளாகவும் நேரிடும். பெரியவர்கள் அச்சமயங்களில் மேலும் முடுக்கி விடாமல் குழந்தைகளை அடக்கி வைத்து, 'அவ்வாறு பேசுவது தவறு' என்று எடுத்துக் கூறுவது நல்லது.

4. முக்கியமாக பணவிஷயம் கொடுக்கல், வாங்கல்களை குழந்தையிடம் பிரஸ்தாபிக்கக் கூடாது. நம்மைவிட, ஒருவர், வயதில் குறைந்தவராக இருந்தாலும் குழந்தையிடம் பேசும் பொழுது 'அவன் கிடக்கிறான்' 'இவன் என்ன யோக்கியம் தெரியாதா?' போன்ற ஒருமை வார்த்தைகளைக் கூறி குறைவாகப் பேசுதல் கூடாது. இப்போக்கினால் குழந்தைகள் மற்றவர்களை ஏளனமாக எண்ண வாய்ப்புண்டு.

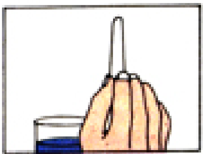
5. குழந்தைகளிடம் சிலர் வெளியூரில் இருக்கும் அத்தை, மாமா, சித்தப்பா, பெரியப்பா போன்ற நெருங்கிய உறவினர்களைப் பற்றி பேசுவதுகூட கிடையாது. இச்செய்கை என்றாவது வரும் அவர்களிடம் பழக முடியாமல் ஒரு இடை வெளியை ஏற்படுத்தும். அடிக்கடி அவர்களைப் பற்றியும் கூற வேண்டும்.

6. குழந்தைகளைப் பொதுவாகக் கல்யாணங்களுக்குக் கூட்டிப் போவது என்பது இந்நாட்களில் குறைந்துதான் காணப்படுகிறது. பள்ளி நாட்களில் லீவ் போட்டு விட்டு போவது என்பது சாத்தியமுமில்லை. இருந்தாலும் ரிசப்ஷனுக்கு அல்லது 'மாப்பிள்ளை அழைப்புக்குக் குழந்தைகளை (ஓரிருவர்) கூட்டிச் சென்று வந்தால் உறவு முறையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளலாம். பிற்கால சந்ததியினர் ஒருவரையொருவர் அறிமுகம் செய்து கொள்ள வாய்ப்பு அளிக்கலாமே!

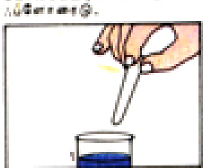
உறவுப் பாலத்தை உறுதி படுத்துவது என்பது நம் பண்பாட்டுக்கு உகந்த ஒன்று. அது மட்டுமில்லாமல் வெளியூரில் வெளிநாட்டில் கூட நம்மைப் போன்றவர்கள் ஒரு துணை இருக்கும் தைரியத்தில் பல காரியங்களைச் சாதிக்க உதவி புரிகிறது.

— **மாலதி சந்திரசேகரன்.**

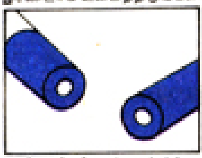
பற்குழியினால் வலி ஏற்பட்டு, இந்த அரும்புப் புன்னகை கண்ணீர்ப் பெருக்காய் மாறிட அனுமதிக்காதீர்கள்.



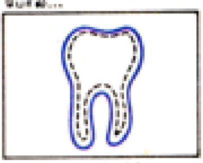
இந்த சாக் டங்கள் பல் என வையுங்கள், மற்றும் இந்த வண்ணத் திரவம் கோல்கேட்டின் விசேட ஃப்ளோரைடு.



சாக்கை திரவத்தில் தோய்த்து இரண்டாக உடைத்திடுங்கள்



வண்ணத் திரவம் சாக்கில் ஊடுருவிச் சென்றுள்ளதைப் போல...



கோல்கேட்டின் விசேட ஃப்ளோரைடு பல் எனமலில் ஊடுருவி கிருமிகளிலிருந்தும் பற்குழிகளிலிருந்தும் பாது காக்கிறது மற்றும் பற்களை உறுதியாக்குகிறது.



இப்போதே, குழந்தைக்கு ஃப்ளோரைடு பற்றி எடுத்துக் கூறுங்கள்.

கோல்கேட் ஃப்ளோரிகார்டு, கிருமிகளிலிருந்தும் பற்குழிகளிலிருந்தும் உங்கள் குழந்தைக்கு ஒப்பற்றப் பாதுகாப்பு.

ஒப்பற்ற ஃப்ளோரைடு பாதுகாப்பு



Rediffusion/CP/5747 f TM

உண்மை வலி எப்படி இருக்கும்?



"முதன் முதலில் கர்ப்பமாகியுள்ள பெண்கள், பிரசவ வலியைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வது அவசியம். உண்மையான பிரசவ வலி அரை மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறையோ அல்லது சற்றுக் கூடுதல், குறைவான அளவுப்படியோ இருக்கும்.

வலி தொடர்ந்து இருக்காது என்பது நினைவில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயமாகும். வலி, விட்டு, விட்டுத் தோன்றும். வலி ஏற்படும் போது, வயிறு இறுகிய நிலையில் கெட்டிப்பட்டது போலக் காட்சி தரும்.

வலி நின்றதும், வயிறு தளர்ச்சி பெற்று, சௌகரியமாக இருப்பது போலத் தோன்றும். இந்த மாதிரியான அறிகுறிகளுக்கு முரண்பட்டுத் தோன்றுவதுதான் 'பொய்' வலியாகும். பொய் வலியானது உரிய பிரசவ காலத்திற்கு முன்னதாகத் தோன்றும். இம்மாதிரி வலிக்குப் பொதுவாக மலச் சிக்கல் காரணமாக இருப்பதுண்டு. கர்ப்பிணி மருத்துவமனையில் இருந்தால் 'எனிமா' கொடுத்து வலியைச் சமனப்படுத்துவார்கள்.

உண்மையான பிரசவ வலி, இடுப்புப் பகுதியில்தான் தோன்றும். பொய் வலியோ, வயிற்றுப் பகுதியில் ஏற்படும். பொய் வலி குறிப்பிட்ட கால அளவுப்படி இல்லாமல் தாறுமாறாக இருக்கும்.

வலி ஏற்படும் போது வயிறு இறுக்கமடைவது உண்மை வலியின் நியதி. பொய் வலியின் போது இந்த அறிகுறி தோன்றாது. இம்மாதிரியான அறிகுறிகளை கவனத்தில் கொண்டு, உண்மையான வலியை நிச்சயமாக நிர்ணயித்துத் தக்க நேரத்தில் கர்ப்பிணிகளுக்கு மருத்துவ வசதி கிடைக்குமாறு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

பிரசவத்திற்குப் பிறகு அவசரப்பட்டு, உடனே கெட்டியான உணவு வகைகளைக் கொடுத்துவிடக் கூடாது. திரவ ஆகாரம் கொடுப்பதுதான் நலம். ரொட்டி போன்றவற்றை மிகவும் குறைவாகத் தரலாம். பிரசவத்திற்குப் பிறகு தாயின் உடலில் ஜீரண சக்தி மிகவும் பலவீனமான நிலையில் இருக்கும். அந்த நிலையில் கடினமான உணவு வகைகளைக் கொடுத்தால், அது அவளுடைய உடல்நிலையை மிக மோசமாக்கி விடும்.

பிரசவமான சில நாட்கள் வரை, தாயின் வயிறு எந்த அளவுக்கு மென்மையாகவும், கனமில்லாமலும் இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்குத் தாய்க்கு உடல் நலம் மிகவும் சரியாக இருக்கும். எந்த நோயும் அவளை அண்டாது. பிரசவத்திற்குப் பிறகுச் சிறுநீர் தாராளமாக இறங்க வேண்டும். இவ்விஷயத்தில் எவ்விதச் சிக்கலுமின்றி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தாயின் உடலுக்குள் பல்வேறு வகையிலும் தேங்கியிருக்கும் அசுத்த.நச்சுப் பொருட்கள் சிறுநீர்மூலமாகத்தான் வெளியேற வேண்டும். தவிர இரத்தம் வளம் பெறவும், சுத்தமடையவும், சிறுநீர் தாராளமாகக் கழிவது அவசியமாகும்.

எனவே, டாக்டர் அனுமதிக்கும் திரவ உணவுப் பொருட்களையே தாய்க்கு அளிக்க வேண்டும்.

மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருப்பது முக்கியம். பிரசவித்த பெண்ணுக்கு 'நீர்ச்சத்து' மிகவும் அவசியம்.

— லதா வசந்தமூர்த்தி.

இரைச்சலின் பிடியில்...





விமான நிலையத்தில் டிக்கெட் பதிவு செய்யும் கௌண்டர் முன்னால் அந்தப் பயணி கோபமாகக் கூச்சல் போட்டுக் கொண்டிருந்தார். அவர், கோபத்திற்குக் காரணம் அங்கு பணி செய்த அலுவலர் செய்த தவறு. பயணி குறிப்பிட்டிருந்த தேதியும், நேரமும் ஒன்று. ஆனால் அலுவலர் பதிவு செய்திருந்தது வேறு தேதி, வேறு நேரம். ஏன் சத்தம் போடமாட்டார் பயணி?

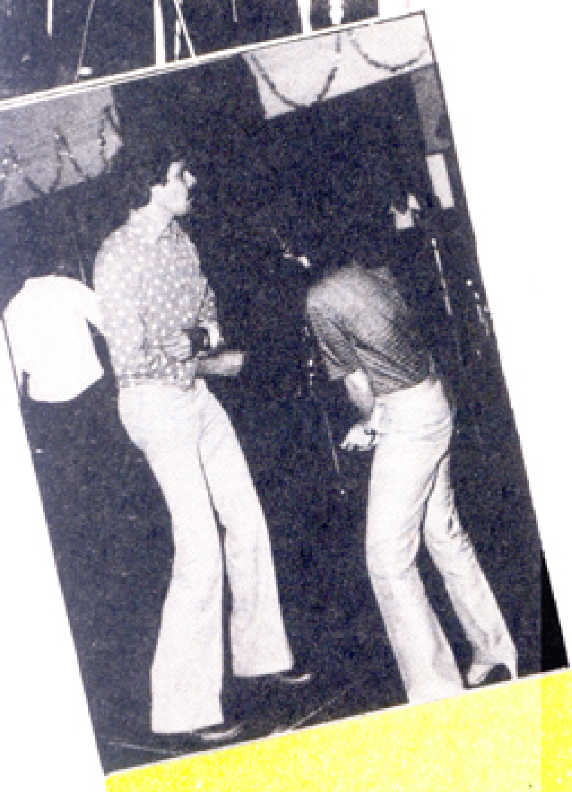
அந்த அலுவலர் இதேபோன்ற தவறை இதற்கு முன் இரண்டு முறை செய்திருக்கிறார். அவரது மேலதிகாரியின் சமயத்தில் கூறப்பட்ட ஆலோசனையின் பேரில் அவர் தமது காதுகளைப் பரிசோதித்ததில் தமக்கு ஆட்டோஸ்கெலராஸிஸ்
என்ற நோய் வந்திருப்பதை அறிந்தார். காதை அடையும் ஒலி அதிர்வுகள் உட்செவிக்கு எடுத்துச் செல்லப்படாததே இந்நோயின் தன்மை. சிறு அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் தன் செவிப் புலனை நேராக்கிக் கொண்ட அவர் தன் வேலையையும் தக்க வைத்துக் கொண்டார்.

அது சரி, அவரது கேட்கும் சக்தி எதனால் குறைந்தது என்கிறீர்களா? சதா விமானங்கள் ஏற்படுத்தும் இரைச்சல் மிக்க சூழ்நிலையில் அவரது செவி பழுதடைந்து விட்டது. இவர் மட்டுமல்ல, இரைச்சலான ஓசையுடன் இயங்கும் யந்திரங்கள் நிறைந்த தொழிற்சாலையில் பணிபுரிபவர்களில் 80% பேர்களுக்குக் கேளாமை என்ற குறை ஏற்படுகிறது. இந்தச் செய்தி நம் எல்லோருக்குமே தெரிந்த ஒன்றுதான். ஆனால் வீட்டில் பாதுகாப்பாக இருக்கும். நாமே கூட நம்மையறியாமல் பலவித நவீன கருவிகளால் அவ்வப்போது இரைச்சலை ஏற்படுத்துகிறோம். இதனால் தலைமுறைக்

குத் தலைமுறை கேட்கும் சக்தி குறைந்து கொண்டே வருகிறது என்கிறார்கள் வல்லுனர்கள். ஆச்சரியமாக இல்லை?

மேல் நாடுகளான ஜப்பான், அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து போன்றவற்றில் மக்கள் தொகை, கல்வியின் தரம், சொத்துவரி இவற்றிற்கு அடுத்தபடியாகக் கவலைப்படுவது





எதைப் பற்றி தெரியுமா? இரைச்சலைப் பற்றித்தான்.

கேட்க விரும்பாத ஒலி, மனத்தில் அச்சம் அல்லது வெறுப்பை ஏற்படுத்தும் ஒலி இவற்றையே நாம் இரைச்சல் என்கிறோம். ஆனால் இக்கருத்து மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபடும். சென்ற தலை முறையினர் மென்மையான கர்னாடக இசையை விரும்புவார்கள். ஆனால் இப்போது, டபுள் ஸ்டீரியோவில் ஆப்பிரிக்க இசை 'தொம் தொம்' என்று வயிற்றைப் புரட்டும் ஓசையுடன் ஆர்ப்பரிப்பதை இளைஞர்கள் இசை என்று ரசிக்கிறார்கள். எனவே ஒலியை நம் மனத்திற்கு ஏற்றவாறு ரசிப்பதைவிட காதுக்குப் பழுது ஏற்படாத அளவு உள்ளதா என்று கவனித்து ரசிக்க வேண்டும்.

இரைச்சல் காதுகளை மட்டும் பாதிப்பதில்லை. அது உடலின் பல முக்கிய உறுப்புக்களின் இயக்கங்களையும் பாதிக்கிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பேரிரைச்சல் ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. தொடர்ந்து இயந்திரங்களின் ஓசையில் பணிபுரியும் மனிதனின் இதயம் மற்றவர்களைவிட விரைவில் பழுதடைகிறது. ஏன், மற்றவர்களைவிட இரைச்சலான சூழ்நிலையில் பணிபுரிபவர்களுக்கு வயிற்றில் புண் வரும் வாய்ப்பு ஐந்து மடங்கு அதிகம் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

விமான தளத்திற்கு அருகே குடியிருப்பவர்கள், இரவு, பகல் எந்நேரமும் ஒலி எழுப்பிச் செல்லும் பேருந்துகள் மின்சார வண்டி முதலியவை செல்லும் பகுதியில் வாழ்பவர்கள் ஆகியோரும் இரைச்சலால் பாதிக்கப் படுகிறார்கள். எப்பொழுதும் இரைச்சலுக்குப் பழகிய இவர்கள் மனம் தூங்கும் போது கூட இரைச்சலை எதிர்பார்ப்பதால் இவர்களது இரவுத் தூக்கம் கெடுகிறது. இதனால் மன எரிச்சலும், மனத் தினறலும் அதிகமாகி மனநோயாளிகளாகக் கூட மாறிவிடுகிறார்கள்.

இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளின்படி இரைச்சல் அதிகமாக உள்ள வீடுகளில் பிறக்கும் குழந்தைகள் பேச ஆரம்பிக்கக் கால தாமதம் ஆகிறது. பாடல் பல்கலைக் கழகத்தைச் சார்ந்த தியோடார் டி. வாக்ஸ் என்பவர் அதிக இரைச்சலில் இருக்கும் குழந்தைகள் பிறருடன் கலந்து பழகாமல் தம் உணர்ச்சிகளை மனத்திற்குள்ளேயே புதைத்துக் குமைகிறார்கள் என்று கூறுகிறார். இதே இரைச்சல் பெரியவர்களின் மன அமைதியைக் குலைத்து பொது இடங்களில் சண்டை பிடிப்பவராகவும், எசகுபிசகான காரியங்களைச் செய்பவராகவும் மாற்றிவிடும். வயதானவர்கள் இரைச்சலால் கேட்கும் சக்தியை மெல்ல மெல்ல இழப்பார்கள். இதனால் பிறர் பேசுவது காதில் விழாத நிலை ஏற்பட்டு, வீண் சந்தேகம், ஏமாற்றம், எரிச்சல் இவற்றிற்கு உட்படுகின்றனர்.

இரைச்சல் சிறியவர்கள், பெரியவர்கள் என்று மட்டுமில்லை. கருவிலிருக்கும் குழந்தையையும் பாதிக்கிறது என்று ஜப்பானிய ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். இரைச்சல் ஏற்படும் சமயம் கர்ப்பப் பையினுள் இருக்கும் குழந்தை கால்களால் கர்ப்பப் பையின் சுவரை உதைத்துக் கொண்டு தன் எதிர்ப்பைக் காட்டுமாம். (தப்புத் தப்பான மந்திர உச்சரிப்புக்களைக் கேட்க சகிக்காமல் தன் உடலைக் கருவறைக்குள் எட்டாக வளைத்துக் கொண்ட அஷ்டாவக்கிரன் கதை நினைவுக்கு வருகிறதா?) இதைத் தவிர இரைச்சலான சூழ்நிலையில் வாழும் பெண் எடைக் குறைவான குழந்தையைப் பெறுகிறாள். சில சமயம் பிறவி ஊனங்களையும் கருவில் வளரும் குழந்தைகளிடம் ஏற்படுத்த வல்லது இந்த இரைச்சல் அரக்கன்.

நம் காது நல்ல நிலையில் இருந்தால் சருகு உதிரும் சப்தம், பறவைகளின் சிறகடிப்பு, கடிகாரத்தின் டிக், டிக் ஒலி இவற்றைக் கேட்கலாம். ஆனால் காது பழுதடைந்த நிலையில் இவ்வொலிகள் காதில் விழாது. நம் குரலே நமக்குக் கேட்காது. மற்றவரை உரக்கப் பேசும்படி கூறுவதுடன், நாமும் உரக்கப் பேசுவோம். இது அடுத்த நிலை.

இரைச்சலால் காது பாதிக்கப்பட்டுள்ளதையும், சில அறிகுறிகள் மூலம் அறியலாம். ஏதாவது ஒலியைக் கேட்டால் ஒலி மறைந்த பின்னரும் காதுகளில் லேசான அதிர்வும், வலியும் ஏற்பட்டால் இரைச்சல் உங்கள் காதுகளுக்குள் கைவரிசையைக் காட்டத் துவங்கி விட்டது என்று பொருள். உரக்கப் பேச விரும்புவதும், இரைச்சல் அடங்கிய பின் கேட்கும் சக்தி குறைந்தது போல் தோன்றுவதும் அபாய எச்சரிக்கைகள்.

அது சரி, அபாய அளவு என்று மற்ற விஷயங்களை அளக்க அலகுகள் இருப்பது போல் எது ஒலி, எது இரைச்சல் என்பதை எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது? எந்த இரைச்சல் அபாயகரமானது என்று எவ்வாறு கண்டு பிடிப்பது? இரைச்சலை டெஸிபல் என்ற அளவால் அளக்கிறார்கள். நாம் சாதாரணமாகப் பேசும் ஒலி 40 டெஸிபல். இருவர் கலந்துரையாடினால் 60 டெ. நம் காது சுமார் 80 டெஸிபலுக்கு மேலுள்ள ஒலி அதிர்வுகளை சில மணி நேரம் தொடர்ந்து கேட்டால் நிரந்தரமாகப் பழுதாகிவிடும். நம்மைச் சுற்றி ஏற்படும் வாகனங்களால் ஏற்படும் ஒலிச்செறிவு அதிகம். மோட்டார் சைக்கிள் 90 டெ. திருமண பேண்ட் வாத்தியம் 95 டெ. தீபாவளி சமயம் வெடிக்கும் ஆட்டம்பாம் வெடி 100 டெ. ஆட்டோவின் ஹாரன் 120 டெ. பாலத்தின் மீது செல்லும் ரயில் 100 டெ. இப்படி நம்மைச் சுற்றி அபாய கர அளவைத் தாண்டிய ஒலியை நாம் சகித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

வெளியிடங்களை விட்டுத் தள்ளுங்கள். வீட்டுக்குள்ளேயே நவீன சாதனங்கள் என்ற பெயரில் எவ்வளவு இரைச்சல் அரக்கர்களைக் குடி வைத்திருக்கிறோம் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா? பிரிட்ஜ் 50 டெயில் உறுமினால் ஏர்கண்டிஷனர் 60 டெயில் ரீங்கரிக்கிறது. 70 டெ ஒலியில் பாத்திரங்களில் ஜலதரங்க இசையோடு அவற்றைக் கழுவிப் படுத்தால் விடியலில் உங்கள் தலைமாட்டில் 80 டெ ஒலியில் அலாரம் கிணுகிணுக்கும். உங்கள் கணவர் தன் பங்குக்கு 85 டெ ஒலிச் செறிவில் எலெக்ட்ரிக் ஷேவ் செய்து கொள்ள, நீங்கள் 90 டெ இரைச்சலில் மிக்ஸியை ஓட விடுவீர்கள். உங்கள் பெரிய பிள்ளை டிஸ்கோ இசையால் உங்களை எல்லாம் முந்திக் கொண்டு 100 டெயில் நிற்பான். அட, வாசல் ஹாலில் வீறிடும் சின்னப் பாப்பாவின் ஒலி அளவை விட்டு விட்டேனோ? அது 90 டெ (அதன் தாத்தா அதை அபாயச் சங்கு என்று சொல்வது சரிதான்)

ஆக நம் வீட்டிலேயே இவ்வளவு ஒலி அமர்க்களங்கள். இதில் 90—க்கு மேற்பட்ட டெஸிபல் செறிவுள்ள இரைச்சலை 8 மணி நேரம் கேட்டால் காது நிலையாகப் பழுதடைந்துவிடும். (எனவே குழந்தைகள் 8 மணி நேரத்திற்கு மேல் அலறும் வீடுகளில் எல்லோரும் நிம்மதியாக இருப்பார்கள். அவர்களுக்குத்தான் கேட்கும் சக்தி போய் விடுமே!) ஹெலிகாப்டர் ஒலியை (105 டெ)

மாவு சலிக்கும் சல்லடை கொஞ்சம் கிழிந்து விட்டால் தூக்கியெறிய வேண்டாம். அதில் துணி போட்டு ஒற்றை இட்லி செய்தால் மிகவும் பஞ்சு மாதிரி இருக்கும். ஆவியில் வேக வைக்கும் மைதா மாவு, மற்றும் கொழுக்கட்டைகள் வேக வைக்கலாம். நிறைய கொள்ளளவு கிடைக்கும். அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

— ஆர். பார்வதி.

சாதாரணமாக வீட்டில் ஏற்படும் சிறு பள்ளங்கள், பொக்கை, போறைகளைப் பெண்களே, சிறிது சிமெண்ட்டும் மணலும் கலந்து பூசி அடைத்து விடுவார்கள். அவ்வாறு செய்யும் போது கொஞ்சம் வெல்லமும் சேர்த்து அடைத்துப் பாருங்கள். இன்னும் அழுத்தமாக ஓட்டை அடைபடும்.

— ராஜம் ஸ்ரீநிவாஸ்.



உங்கள் பூவிழிகளுக்கு
மட்டுமே!
EYETEX
EYELINER
7 ml
ஐடெக்ஸ்
ஐலைனர்
கண்களுக்கு எழில் கூட்டி மிளிரச் செய்யும்
ஐலைனர். கீறல் விழாதது, வழியாதது.
தேவையானால் உரித்து எடுக்கலாம்.
Imageads 2627
ஐடெக்ஸ் - 48 ஆண்டுகளாக உங்கள்
நம்பிக்கையின் மகத்தான சின்னம்.
அரவிந்த் லாபரடரீஸ், சென்னை 600 033.



நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.
நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.
உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்களாகும்பொழுது அவனுக்கு பாலுடன் திட உணவும் தேவை. அவனுடைய தீரணத்திற்கு உகந்த நெஸ்டம் கொடுங்கள்.
நெஸ்டத்தை கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான பாலில் கலக்குங்கள். முழுமையான போஷாக்கு உணவு தயார். இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக
நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்
உங்கள் குழந்தை வளர வளர அவனுக்கு புதிய சுவைகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள். உதாரணமாக, மசிய வைத்த காய்கறிகள், வேக வைத்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியன. இது அவன் விரைவில் பெரியவர்களுடன் உணவை பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்.
நெஸ்டம்®
ரைஸ்
இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கியது. பாலுடன் கலக்கவும்.
இலவசம்
நெஸ்டம்,
தபால் பெட்டி எண். 6016,
புது தில்லி-110 005.
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk
Nestlé

2 மணி நேரம் கேட்டாலும் டிஸ்கோ பாட்டை 8 மணி நேரம் கேட்டாலும் காது அதோகதிதான். உடனடியாகக் காது பழுதடைய வேண்டுமா? துப்பாக்கி சுடும் ஓசை (140டெ)யையும், ராக்கெட் கிளம்பும் ஓசை (180டெ)யையும் கேளுங்கள்.

இரைச்சல் எந்த அளவு நம்மை பாதிக்கிறது என்பதை அறிந்து கொண்டோம். இனி இந்த இரைச்சலிலிருந்து செவிகளைப் பாதுகாக்கும் சில எச்சரிக்கைகளைப் பார்ப்போமா?

1. ஒலிச் செறிவு அதிகமுள்ள (சவுண்ட் பொல்யூஷன்) பகுதியில் வாழ்பவர்கள் வருடத்திற்கு ஒருமுறை காதை மருத்துவ சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

2. டிஸ்கோ போன்ற இரைச்சல் மிக்க இசை நிகழ்ச்சிகளை ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் கேட்காதீர்கள்.

3. பெருத்த ஓசையுடன் வாகனங்கள் அல்லது இயந்திரங்கள் ஓடினால் காதுகளைப் பொத்திக் கொள்ளுங்கள்.

4. விமானத்தில் காது அடைப்பானைப் பயன்படுத்துங்கள்.

5. வெடிச் சத்தம் அதிகமாகக் கேட்கும் தீபாவளி சமயம் குழந்தைகள் காதுகளில் வாஸலைனில் தோய்த்த பஞ்சுகளை அடையுங்கள்.

6. குழந்தைகளுக்கு வாங்கும் விளையாட்டுச் சாமான்கள் பேரிரைச்சல் போடாதவையாக இருக்கட்டும்.

7. இருபுறமும் உயர்ந்த கட்டடங்கள் உள்ள தெருவில் ஒலிச் செறிவு அதிகம். உங்கள் குடியிருப்பை மாற்றுங்கள்.

8. ஒலி அதிகமாக வரும் திசையிலுள்ள உங்கள் வீட்டு சன்னல் கதவுகளை மூடி வையுங்கள்.

கடைசியாகச் சில வரிகள்:

ஒலியின் பாதிப்பால் மனித மனத்தில் கருணை, அன்பு, இரக்கம் இவை கூட மறைந்து விடுகின்றனவாம். எனவே நம்மிடம் இக்குணங்கள் மறையும் முன்னர் நம்மையும், பிறரையும் அமைதியாக, ஆரோக்கியமாக வாழ வைப்போம். காது ஒருமுறை பழுதடைந்தால் சில சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தலாம். ஆனால் இரைச்சல் மூலம் ஒலி உணர்வு நரம்புகள் உதிர்ந்தாலோ, செத்து விட்டாலோ அதற்கு சிகிச்சையே கிடையாது. கருவி ஒன்றுதான் வழி. எனவே இனி மேல் மற்றவரோடு பேசும் போது 40 டெஸிபலிலேயே பேசுங்கள். நம்மைச் சுற்றி சுத்தமான காற்றை உருவாக்க முடியாவிட்டால் கூட மெல்லிய இனிய இசை போன்ற ஒலியையாவது பரப்ப முயலுவோம். என்ன, நான் சொல்வது காதில் விழுகிறதா, இல்லை நகர இரைச்சலில் கரைந்து விட்டதா?

— லக்ஷ்மி சங்கர்.

நீ ஆபீஸில் பெரிய மானேஜராக இருந்து என்ன? Social work பண்ணி என்ன? கவிதை எழுதி என்ன? வீட்டுக்காரருடன் ஒத்துப் போகத் தெரியவில்லை" — இது அண்ணா.

"இந்த அழகில் உனக்குக் காதல் கல்யாணம் ஒன்று தான் குறை" — இது அம்மா.

சுசீலாவின் கணவன் ராகவன் சாப்பிடும்பொழுது, கத்தரிக்காய் கூட்டில் உப்பு அதிகம் என்று பாதி சாப்பிடும் பொழுது, கோபித்துக் கொண்டு எழுந்து ஆபீஸ் போய்விட்டான்.

சுசீலா அழுதுகொண்டிருந்தாள்.

அவள் அண்ணாவும் அம்மாவும் அன்று மாலை தான் ஊரிலிருந்து வந்திருந்தார்கள்.

ராகவனுக்குக் கத்தரிக்காய் கூட்டு பிடிக்கும். ரசித்து சாப்பிடுவான். விருந்தினர்களுக்கு மனைவி சுவையாக சமையல் செய்து போட வேண்டும், அவர்களின் பாராட்டைப் பெறவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பவன். விருந்தினர்கள் வந்திருக்கும் பொழுது கத்தரிக்காய் கூட்டில் உப்பு அதிகமானது இரட்டிப்பு குற்றமாகத் தோன்றியிருக்கிறது. அவனால் கோபத்தை அடக்க முடியவில்லை. எழுந்து போய்விட்டான்.

அம்மாவும் அண்ணாவும் வந்திருக்கும் உற்சாகத்தில் அவர்களுடன் பேசும் ஆர்வத்தில் தவறுதலாக, உப்பு அதிகமாக ஆகியிருக்கலாம். அவளுக்கு மட்டும் அம்மாவுக்கு நன்றாகச் செய்துபோட வேண்டும் என்ற அக்கறை இல்லையா என்ன? அதற்கும் மேலாக "நான் என் கணவருடன் சந்தோஷமாக இருக்கிறேன் என்பதை வெளிப்படுத்துவது அவளுக்கு முக்கியம். அவர்கள் முன்பு இப்படி ஒரு சம்பவம் நடந்து விட்டதே என்பது தான் அவளுக்கு ரொம்ப வருத்தத்தைக் கொடுத்தது.

ஆணான அண்ணா, பெண் அவள் கணவனை சந்தோஷமாக வைத்துக்கொள்ளாவிட்டால், அவள் செய்யும் மற்றவை எதற்கும் மதிப்புக் கிடையாது என்று சொல்லிவிட்டான்.

அம்மாவுக்கு, அப்பா இப்படி கோவித்துக் கொண்டு போவது சகஜம். ஆனால் காதல் கல்யாணம் செய்து கொண்டவளின் வாழ்க்கையில் இப்படியெல்லாம் ஆகாது என்று நினைத்திருந்தாள். அந்தக் கோட்டை தகர்ந்துவிட்டது.

காதல் கல்யாணம்

பெண் காதல், கல்யாணம், என்றாலே நம் குலம் என்ன, கோத்திரமென்ன, குடும்பம் என்ன, அந்தஸ்து என்ன, உன் படிப்பு என்ன, அழகு என்ன, இதற்கு நீ காதலிப்பவன் ஏற்றவனல்ல என்று வாதம் செய்யாத பெற்றோர்களே கிடையாது.

அப்படியும் மீறி கல்யாணம் செய்து கொண்டவள் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டுமே என்று கவலைப்படுகிறார்கள்.

காதல் கல்யாணமோ, பெற்றோர்கள் நிச்சயித்த கல்யாணமோ, பிடிக்காமல் நிர்ப்பந்தப்படுத்தப்பட்ட கல்யாணமோ எல்லோருடைய மணவாழ்க்கையும் ஒரே நிலைக்கே வருவதைக்கண்டு ஏமாற்றமடைகிறார்கள்.

இதற்குத்தான் எங்களை எல்லாம் எதிர்த்துக் கொண்டு, அவன் தான் முக்கியம் என்று அவனை கல்யாணம் செய்து கொண்டாயா, அப்படி அவனிடம் எதைக் கண்டாய், என்று கேள்விகேட்கிறார்கள்.

காதல் என்றால் என்ன?

காதல் தெய்வீகமானதா?
காதல் கலையா?

காதல் என்றொரு மாயை

காதலிப்பது தன் உணர்வில்லாமல் தோன்றும் உள் உணர்ச்சியா?

உடல் உணர்வு அடிப்படையில் கொஞ்ச காலத்துக்கு நீடிக்கும் ஆசையா?

எத்தனையோ பெண்கள், எத்தனையோ ஆண்களை தினம் சந்தித்தாலும், ஏதோ ஒரு க்ஷணத்தில் ஒரு பெண் ஒரு ஆணிடம் திடீரென்று வயப்படக்காரணமென்ன?

'கண்டவர்கள் சொன்னதில்லை, சொன்னவர்கள் கண்டதில்லை' என்பது காதலுக்கும் பொருந்துமோ?

சூழ்நிலை சந்தர்ப்பங்கள்

காதல் தோன்ற முக்கிய காரணங்கள் என்ன?

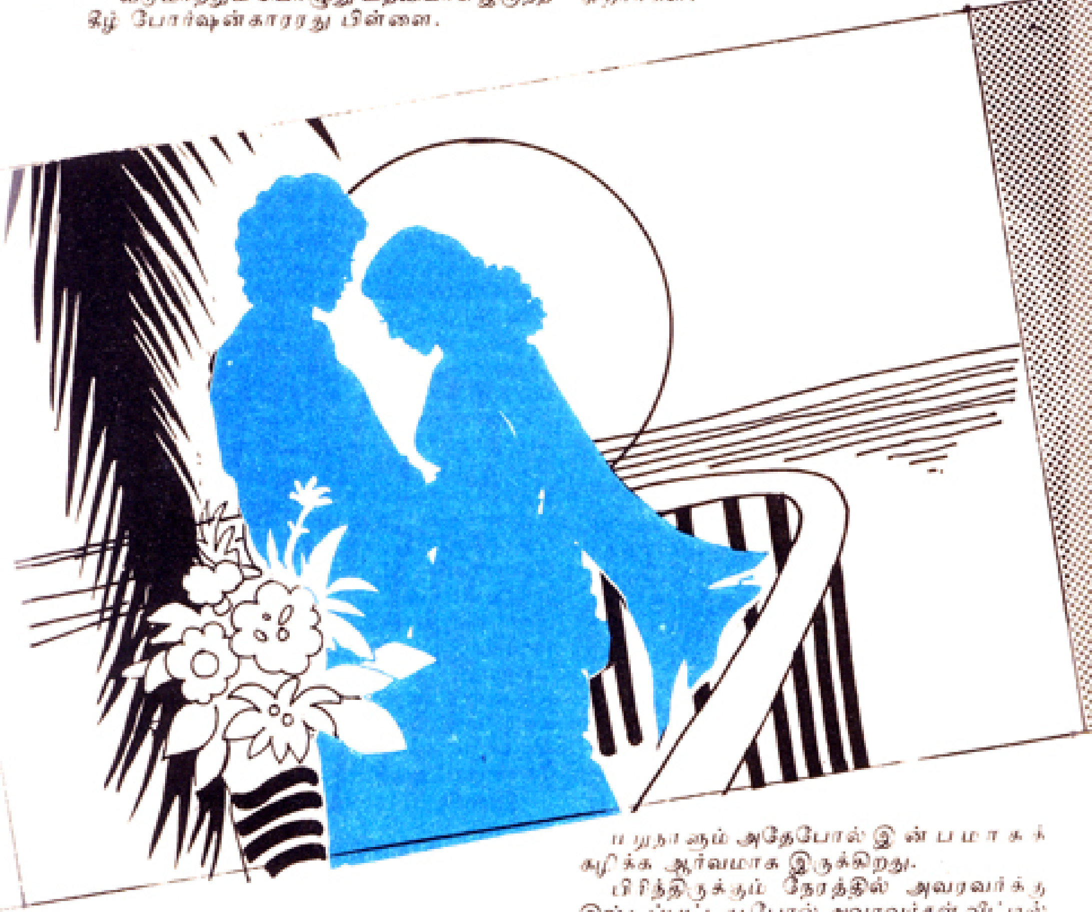
தினம் தினம் பஸ் ஸ்டாப்பில் சந்திக்கும் பையனின் கண்ணியமான நடத்தை.

ஆபீஸில் புதிதாகச் சேர்ந்த மானேஜரின் கம்பீரமான தோற்றம்.

விடுமாற்றும் பொழுது உதவியாக இருந்த கீழ் போர்ஷன்காரரது பிள்ளை.

ஒரு மணி நேரமோ, இரண்டு மணி நேரமோ, விதவிதமாக, கலகலப்பாகப் பேச நிறைய விஷயங்கள் இருக்கின்றன.

பின்பு அவரவர் வீட்டுக்குப்போய் விடுகிறார்கள்.



காலேஜிலிருந்து வரும் பொழுது ரௌடிகளிடமிருந்து காப்பாற்றியவனின் வீரம்.

கிளாஸில் முதலாவதாக தேறிய மாணவனின் புத்தி சாதுர்யம்.

மாணவர்கள் மதிப்பைப் பெற்ற ஒரு ஆசிரியர்.

இப்படி ஒருவரிடம் உள்ள ஒரே ஒரு சிறந்தகுணம் அவனைப்பற்றிவேறு எதுவுமே தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லாமல், அவனிடம் ஒரு ஈடுபாடு கொள்ள வைத்துவிடுகிறது.

காதலிக்கும் பொழுது என்ன செய்கிறார்கள்?

நீ மட்டுமே முக்கியம், உன்னுடன் இருப்பதே இன்பமான நேரம், என்று ஒருவர் மற்றொருவரின் 'ஈகோ' — வுக்குத் தூபமிடுகிறார்கள்.

தினமும் சினிமா, கடற்கரை, பார்க், ஹோட்டல் என்று குஷியாகச் சுற்றுகிறார்கள்.

மறுநாளும் அதேபோல் இன்பமாகக் கழிக்க ஆர்வமாக இருக்கிறது.

பிரிந்திருக்கும் நேரத்தில் அவரவர்க்கு இஷ்டப்பட்டதுபோல் அவரவர்கள் வீட்டில் நடந்து கொள்ளலாம்.

இது மிகவும் சௌகர்யமான ஏற்பாடு.

காதல் வளரத்தான் செய்யும்.

அன்பு பெருகத்தான் செய்யும்.

இதில் சுற்றத்தவர்களின் வெறுப்பும் சேர்ந்து விட்டால், வாழ்ந்து காட்டுகிறேன் என்று வீராப்புத் தோன்றுவதில் ஆச்சரியமேயில்லை.

எந்த ஒரு பொருளுக்காகவாவது ஆசைப்பட்டு, அது கிடைக்க, எதையெல்லாமோ தியாகம் செய்து, தீவிரமாக முயற்சி செய்து, அதை அடையும் வரை வேறு சிந்தனையேயில்லாமல் செயல்படவில்லையா?

அதே சக்திதான் காதலிலும் விளையாடுகிறது.

இளம் வயது பருவத்தில் இது நிறையவே இருக்கிறது. இந்தத் தீவிரம் காதலர்களில் ஒருவருக்கு இருந்தால் கூட போதுமானது.

சரி வேண்டியது கிடைத்து விட்டது. திரு

மணமும் செய்து கொண்டாகிவிட்டது.

இதுதான் வெற்றியா?

காதலின் வெற்றி திருமணமாக இருக்கலாம்.
மணவாழ்க்கையின் வெற்றி அப்படி ஒரு 'சடங்கில் தெரிவதில்லை.

மணவாழ்க்கை நடத்துவது காதலிப்பதின் தொடர்ச்சியல்ல. இது அடுத்த பயிற்சி. இது புதிய வேறு பாடம்.

காதல் வயப்படுவது தன்னிச்சையில்லாத உள்ளுணர்வாக இருக்கலாம். ஆனால் உறவைத்தொடரச் செய்ய, தன் உணர்வுள்ள பெரும் முயற்சி தேவை. உலகில் எதுவுமே நிரந்தரமல்ல. புதுப்பிக்காதது அழிந்து விடும். வெற்றி பெற்றுவிட்டோம் என்று 'ரிலாக்ஸ்' செய்யவே முடியாது.

திருமணம் என்பது காதலர்கள் கற்பனையில் வாழ்வதிலிருந்து பெரிதும் மாறுபட்டது. மணவாழ்க்கைக்கு, மன உறுதி, பொறுமை, எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மற்றவரை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளுதல் மிகவும் முக்கியம்.

திருமணத்திற்குப்பின், நான் தேர்ந்தெடுத்த இந்தத் துணையை சந்தோஷமாக வைத்திருப்பேன். எனக்கு இன்பமளிக்கக் கூடிய ஒருவரை அவரிடம் தேட மாட்டேன். என்று ஒரு பிரமாணம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. இது காதலிக்கும் நிலையிலிருந்து வித்தியாசமான, மிகவும் மாறுபட்ட மனநிலை.

காதலிக்கும் பொழுது, அவரின் சிவந்த முகமும், சுருள் சுருளான கிராப்பும், நா. பா. வின் லட்சியக் கதாநாயகனை கற்பனை செய்ய வைத்திருக்கலாம். உண்மையில், தான் மணந்து கொண்டவர், அதனின்று வேறுபட்டவர் என்பதை உணரும்பொழுது பெரும் ஏமாற்றமடையலாம்.

முன்பு பழகியிருக்கிறார்கள் என்றாலும், கல்யாணத்திற்குப்பின், ஒன்றாக வாழும் பொழுது தான், புதிதாக ஒருவரை ஒருவர் உண்மையாகத் தெரிந்து கொள்கிறார்கள்.

கணவன் மனைவியிடையே ஒரேவிதமான பழக்கவழக்கங்கள் இருப்பது அபூர்வம். உணவு வகையில் விருப்பு, வெறுப்பு, தூங்கும் நேரம், மற்றவர்களிடம் பழகும் விதம், தெய்வ வழிபாட்டு முறை, கேளிக்கைகளில் ஈடுபாடு குழந்தை வளர்க்கும் முறையில், என்று எவ்வளவோ விதத்தில் வித்தியாசமாக இருக்கும்.

இதையெல்லாம் சரிக்கட்டிச் செல்ல நிறைய விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை வேண்டும். காதலிக்கும் பொழுது கொஞ்ச நேரத்திற்கு விட்டுக் கொடுப்பது சுலபம். சேர்ந்து வாழும் பொழுது தொடர்ந்து பின்பற்ற முடிவதில்லை.

ஆண் பெண் மனநிலை, அவர்கள் சிந்தனை, வாழ்க்கைப் பிரச்சனையை அணுகும் முறை, அடைய எண்ணும் லட்சியங்கள், எல்லாமே இயற்கையிலேயே வெகுவாக மாறுபட்டவை. பெண் அதேபடிப்புப்படித்து, வேலைக்குப்போனாலும், இந்த இயற்கைக் குணங்கள் மாறுவதில்லை. வெகு நீண்ட வருட சந்தோஷமான மணவாழ்க்கைக்குப் பின்பும் இந்த வித்தியாசங்கள் மறைவதில்லை. அதை ஏற்றுக் கொள்ள பழகிக் கொள்கிறார்கள். என்ன தான் ஆசைப்பட்டு மணந்து கொண்டாலும் இந்த சம நிலைக்கு வருவது அவ்வளவு சுலபமல்ல.

மணவாழ்க்கை இன்பத்துக்குக் காதல் மட்டும் போதாது. உடல் மற்றும் சிந்தனைகளின் பரஸ்பர ஆகர்ஷணசக்தி மட்டும் போதாது. நேச பாவமும் வேண்டும். இந்த நேசபாவம், நாம் இருவரும் வேறுவிதமாக சிந்திப்பவர்கள் என்பதைப்புரிந்துகொண்டு, மற்றவர் தன் இஷ்டப்படி செயல் பட இடங்கொடுக்கும். தம்பதிகளிடையே உள்ள அந்த நேசபாவம் இருவரும் தன்னைத்தானே புரிந்து கொண்டு முழுமையடையச் செய்யும். இவர் என்னுடைய உடைமை, என்ற, எண்ணத்தில் மற்றவர் தன்வழியில் செயல்பட 'அனுமதி' கொடுக்காது 'தடை' சொல்லாது. என்னைச் சுற்றியன்றி அவருக்கு வேறு உலகமே இருக்கக்கூடாது என்று எண்ணாது. இருவரும் எதையும் 'தியாகம்' செய்ய வேண்டிய அவசியம் இருக்காது.

இந்த நிலையை எத்தனை பேரால் அடைய முடியும்.

எந்த ஒரு நம்பிக்கைக்கும், ஆராய்ச்சிக்கும், செய்கைக்கும் 30 சதவிகிதம் பலன் உண்டு. தொடக்கம் எப்படி இருந்தாலும் திருமணங்களும் அதே விகிதத்திலேயே வெற்றி பெருகிறது.

அனால் 10 சதவிகிதம் தான் ஆதர்ச தம்பதிகளாக ஆக முடிகிறது. இதற்கே திருமணங்கள் சொர்க்கத்தில் நிச்சயித்தவை என்று சொல்லப்படுகிறது.

— ரோஹிணி

குழந்தைகளின் காலில் முள் குத்தியிருந்தால் எடுக்கும் போது வலி தெரியாமல் இருக்க, முதலில் சிறிது ஐஸ்ஸில் வைத்து மரத்து போகச் செய்து விட்டு, பிறகு எடுக்கவும்.

— பானு.

'பிரட்'டை விரல் அளவு நீளத்திற்கு 'கட்' செய்து டால்டாவில் பொரித்து, பின் 'சர்க்கரை பாகு' செய்து கொண்டு அதில் பொரித்த 'பிரட்'டை போட்டு, எடுக்கவும். 'பிரட்' ஜாமூன் தயார். சுவையாக இருக்கும்.

— ஆர். யோகாம்பாள்.

ஆஃபீசில் உங்கள் கணவர் லஞ்ச் பேக்கட்டைத் திறந்தால் எல்லோரும் நல்ல நண்பர்களாகிவிடுவார்கள்!

சேவரிட் சேமியாவைக் கொண்டு ருசியான உணவு வகைகளைத் தயாரிப்பது எளிது. அது சீக்கிரமாகச் சமைக்கக் கூடியது. எனவே, காலை வேளை அவசரத்துக்குக் கட்டாயம் உங்களுக்குக்கைகொடுக்கும். சேவரிட் சேமியா உயர்தர சம்பா கோதுமை ரவையில் தயாரிக்கப்படுவதால் சத்து நிறைந்தது. பசியாற்றுகிறது. அருமையான சுவையும் அற்புதமான நறுமணமும் நிறைந்த அநேக உணவு வகைகளை சேவரிட் சேமியா கொண்டு தயாரிக்கலாம்.
இதோ, ஒரு சுவையான உணவு வகை. உங்கள் கணவர் மட்டுமின்றி அவரது அலுவலக சகாக்களும் உங்களைப் பாராட்டுவார்கள்!



தேங்காய்ப்பால் சேவரிட் சேமியா (20 நிமிடங்களில்)

தேவையான பொருட்கள்:

சேவரிட் சேமியா 200 கிராம்; கதம்பக் காய்கறிகள் (உருளைக்கிழங்கு, பீன்ஸ், காரட், காலிஃப்ளவர் போன்றவை) துண்டங்களாக நறுக்கியவை 1½ கப்; தேங்காய் 1; பச்சை மிளகாய் (நீள வாட்டில் கீறியது) 6 முதல் 8; வெங்காயம் 2; கிராம்பு, லவங்கப் பட்டை வகைக்கு 3; அரிசிமாவு 2 ஸ்பூன், எண்ணெய் 2 டேபிள்ஸ்பூன்; ருசிக்குத் தேவையான உப்பு; சர்க்கரை ½ ஸ்பூன் (தேவையானால்); அலுமினியத்தாள் (ஃபாயில்) 12" x 12"

செய்முறை:

சேவரிட் சேமியாவை பேக்கட்டில் கண்டுள்ளபடி சமைத்து, தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி அரைத்து 1 கப் கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் எடுக்கவும். பிறகு தண்ணீர் சேர்த்து இரண்டாவது முறையாக 1½ கப் தேங்காய்ப் பால் எடுக்கவும். இரண்டாவதாக எடுத்த தேங்காய்ப் பாலை, காய்கறிக் கலவையுடன் சேர்க்கவும். நீள வாட்டில் கீறிய மிளகாய்களையும் கலவையுடன் போட்டு வேக வைக்கவும். இதற்கிடையில் இன்னொரு அடுப்பில் எண்ணெயைச் சூடு படுத்தி கிராம்பு, லவங்கப்பட்டை போட்டு அத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்து, வெளிர் பழுப்பு நிறத்துக்கு வதக்கிக் கொள்ளவும். இவற்றை அப்படியே காய்கறிக் கலவையுடன் போட்டு, காய்கறிகள் நன்றாக வதங்கும் வரை சமைக்கவும். உப்பையும், சர்க்கரையையும் போட்டுக் கலக்கவும். அரிசிமாவில் கெட்டியான தேங்காய்ப்பாலைக் கலந்து, அதை காய்கறிகளுடன் சேர்க்கவும். ஒரு முறை கொதி வரும் வரை வைத்திருந்து, அடுப்பிலிருந்து இறக்குங்கள்.

லஞ்ச் பேக்கட் செய்யும் முறை:

அலுமினியத்தாளில் சிறிதளவு எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு, பின்னர் அதன் மீது சமைத்த சேமியாவில் ஒரு பகுதியைப் பரப்புங்கள். காய்கறிக் கலவையை சாறுடன் சேமியா மீது பரப்புங்கள். அதற்கு மேல் மீதி சேமியாவை வைத்து மூடுங்கள். அலுமினியத் தாளை மடித்து அழகான பேக்கட்டாக உருவாக்குங்கள்.

இது 2 அல்லது 3 பேக்கட்டுகளுக்கு

முன்னதாகவே தேங்காய்ப் பால் கறிகாய்க் கலவை தயாரிக்கும் முறை:

முதல் நாளே காய்கறிக் கலவையைத் தயார் செய்து ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடுங்கள். மறுநாள் காலையில் எடுத்து நன்கு சூடாக்குங்கள். சேமியாவை மட்டும் பக்குவம் செய்து கொண்டு, மேலே சொன்னபடி லஞ்ச் பேக்கட் தயாரித்து விடுங்கள். அல்லது முழு பக்குவத்தையுமே முதல் நாளே செய்து அலுமினியத் தாளில் பேக்கட் செய்து ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடுங்கள். மறுநாள் காலையில் 'ஒவன்', (Oven)னில் வைத்துச் சூடுபடுத்திக் கொண்டால் போதும்.

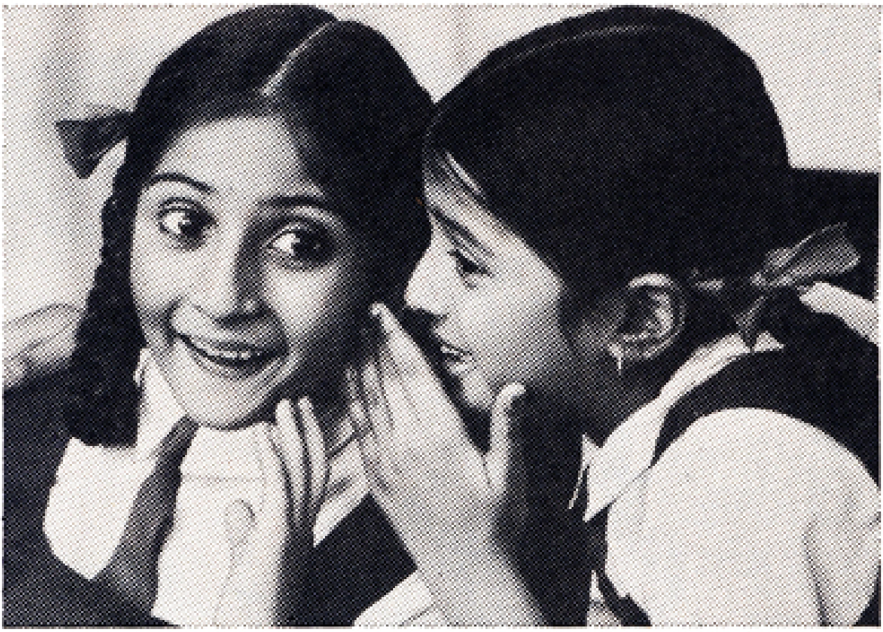
எதிர்பாருங்கள்! இன்னும் பல ருசிகரமான மதிய உணவு தயாரிப்பு முறைகளை, இதே பத்திரிகையில்.



சேவரிட்
சேமியா

மதிய உணவுக்கு மகத்தானது!

பேச்சு சுவாரஸ்யத்தில் பேன்களும் பரவுவதை உங்கள் மகள் அறியமாட்டாள்



பேன் பிரச்சினையை பாதுகாப்பாகவும், நிச்சயமாகவும் தீர்த்திடுங்கள். தேர்ந்தெடுங்கள் மெடிக்கர்.

மெடிக்கர்— நன்கு ஆராய்ச்சி செய்து தயாரிக்கப்பட்ட பேன்-கொல்லி மருந்தாகும். இது உங்கள் மகளின் கேசத்தை மென்மையாக பாதுகாக்கிறது. மெடிக்கர் ஆற்றல் மிக்கது. பாதுகாப்பானது. பேன்களை முற்றிலும் ஒழிக்கிறது.

6 நிமிடங்களில், ஆரோக்கியமான, சுத்தமான பேன்கள் அற்ற கேசம்.

மெடிக்கர், ஷாம்புவைப் போன்றதால் உபயோகிப்பது எளிது.

1. உங்கள் குழந்தையின் கேசத்தை நீரில் அலசுங்கள். 1/2 பேக்கட் அல்லது மூடி நிறைய மெடிக்கரை கேசத்தில் ஊற்றுங்கள்.
2. மெடிக்கரை, தலையில் 3 நிமிடங்களுக்கு நன்கு நுரை வரும் வரை தேய்க்கவும்.
3. கேசத்தை அலசியபின் மீண்டும் அதே போன்று (குறிப்பு 1 மற்றும் 2) மீதமுள்ள 1/2 பேக்கட் அல்லது மூடி நிறைய மெடிக்கரை உபயோகிக்கவும்.

மெடிக்கர் பேன்களை ஒழிப்பதோடு மட்டுமின்றி உங்கள் கேசத்தை ஆரோக்கியமாகவும் சுத்தமாகவும் திகழச் செய்கிறது.

மெடிக்கர்

பேன்களிலிருந்து உங்களைக் காக்கும் பாதுகாவலன்.

எளிதானது. பாதுகாப்பானது. ஆற்றல் மிக்கது.



everest/87/RHL/548-tm a

வழங்குபவர் : ப்ராக்டர் அண்ட் கேம்பிள் இந்தியா லிமிடெட் — விக்ஸ் மற்றும் கிளியரசிலின் தயாரிப்போர்.

கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகை

கிறிஸ்துவர்கள் கொண்டாடும் பண்டிகைகளுள் மிகவும் முக்கியமானது கிறிஸ்துமஸ் விழாவாகும். முஸ்லீம் பணடிகைகள் மாதம், வாரம், திதி; நட்சத்திரம், பிறை முதலியவற்றைப் பொருத்துத்தான் ஏற்படுகின்றன. ஆனால், கிறிஸ்துமஸ் விழா அப்படியல்ல! இது எப்பொழுது நடைபெறுகிறது. என்று பஞ்சாங்கத்தையோ அல்லது காலண்டரையோ புரட்டிப் பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஏனெனில் கிறிஸ்துமஸ் விழா ஒவ்வொரு ஆண்டும் டிசம்பர் 25—ந் தேதிதான் கொண்டாடப்படுகிறது.

ஏசு கிறிஸ்து பிறந்த நாளைத்தான் கிறிஸ்துவர்கள் கிறிஸ்துமஸ் என்று கொண்டாடுகிறார்கள். உலக யுகத்தையே கி.மு. வாகவும், கி.பி.யாகவும் பகுத்த உன்னதமான நாள் இது.

கிறிஸ்துமஸ் `பண்டிகையின் முக்கிய விசேஷம் — வீட்டை நன்கு அலங்கரிப்பது, புத்தாடை அணிவது, பரிசுகள் அளிப்பது, மாதா கோயில்களில் அன்று விசேஷ பிரார்த்தனைகள் செய்வதுதான். ஏழைகள் கூட தங்கள் சக்திக்கு ஏற்றபடி ஒருவருக்கொருவர் பரிசுகள் வழங்கிக் கொள்வர். இதற்குக் கீழ்க்கண்ட வரலாறு ஆதாரமாகக் கூறப்படுகிறது.

கி.பி. 4—வது நூற்றாண்டில் ஹங்கேரி நாட்டில் சாந்தா கிளாஸ் என்ற பாதிரியார் ஒருவர் வசித்து வந்தார். அவர் மிகவும் தயாள குணம் உடையவர். தினந்தோறும் நள்ளிரவில் சில ஏழை எளியவர்களின் வீடுகளுக்கு அவர் செல்வார். அவரவர்கள் அந்தஸ்துக்குத் தகுந்தபடி சில பொற்காசுகளை அவர்கள் வீட்டு வாசற்படியருகில் வைத்து விட்டு வந்து விடுவார்.

காலையில் கதவுகளைத் திறந்ததும் அந்தந்த வீட்டுக்காரர்கள் அந்தப் பொற்காசுகளைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுவர். அந்தக் காசுகளை யார் வைத்தது என்பது மட்டும் யாருக்கும் தெரியாது. இந்த மர்மம் நாட்டில் ஒரு பெரும் பரபரப்பை உண்டாக்கியது. உண்மையைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்று பலர் முயற்சி செய்தும் பலனில்லை.

ஆயினும் அதன் பின்பும் பாதிரியார் தினமும் சில வீடுகளுக்குச் சென்று காசுகளை வைத்து வரும் கைங்கரியத்தை நிறுத்தவேயில்லை. அவர் திடீரென்று ஒருநாள் இறந்த பிறகுதான் அவரைப் பற்றி எல்லோரும் தெரிந்து கொள்ளலாயினர். அது முதல் அவரைத் தெய்வமாகக் கொண்டாட முற்பட்டனர்.

சாந்தாகிளஸ் என்பது அப் பாதிரியாரின் இயற் பெயரல்ல. அவரது பெயர் 'நிகோலஸ்'' என்பதாகும். அவர் எல்லோருக்கும் பொற் காசுகளை வழங்கி வந்ததால், அவரைக் கடவுள் அநுக்கிரகம் பெற்றவராகக் கருதி அவர் இறந்ததும் அவரை ''செயிண்ட் நிகோலஸ்'' என்று குறிப்பிட்டு வந்தனர். ஆனால், நாளடைவில் இப் பெயர் மருவி எல்லோரும் சுலபமாக உச்சரிக்கும் வண்ணம் ''சாந்தா கிளஸ்'' என்று விளங்கி வந்தது. இப்பொழுதும் அதே பெயர் நீடிக்கிறது.

இந்த ''சாந்தா கிளஸ்'' பாதிரியாரின் நினைவாக அமெரிக்காவில் ''இந்தியானா'' நகரத்திலுள்ள ''சாந்தா கிளஸ்'' என்ற உன்னத பூங்காவில் 22 அடி உயரம், 40 டன் எடையுள்ள ஒரு சிலை இருந்து வருகிறது. இது போல வேறு எந்த நாட்டிலும் இவருக்குச் சிலை இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.



டிசம்பர் 24—ம் தேதி இரவே சிறுவர்கள் தங்கள் புதிய ஆடைகளையும் — பரிசாகக் கிடைத்த விளையாட்டுச் சாமான்களையும் ஒரு பையில் போட்டுக் கட்டித் தங்கள் படுக்கைக்கு அருகில் வைத்து விடுவர். மறுநாள் காலையில் எழுந்தவுடன் இப் பையைப் பிரித்து அதனுள் இருக்கும் பொருள்களை வணங்கி விட்டுத்தான் படுக்கையை விட்டு நகருவார்கள். சாந்தா கிளஸ் பாதிரியார் நள்ளிரவில் வந்து தங்களுக்கு அவற்றைப் பரிசாக அளித்ததாக அவர்களது எண்ணம் நம்பிக்கை!

முதலில் குழந்தைகளுக்குத்தான் பரிசு வழங்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டது. பின்னர் நாளடைவில் பெரியவர்களுக்கும் இது மெல்லப் பரவியது. பரிசுகள் வழங்குவதில் மேனாடுகளில் சில விசித்திரப் பழக்கங்கள் இருந்து வந்தன. உதாரணமாக, பிரான்ஸ் நாட்டு அரசன் ஒருவன் இங்கிலாந்து அரசனான முதலாவது எட்வர்டுக்கு ஒரு கொம்பன் யானையைத் தன் கிறிஸ்துமஸ் பரிசாக அளித்தானாம். அது வரையில் இங்கிலாந்து மக்கள் யானையையே பார்த்ததில்லை!

ஆகையால் பல இடங்களில் இருந்தும் மக்கள் கூட்டம் கூட்டமாக வந்து யானையை வேடிக்கை பார்த்தனர். அந்த யானை தங்குவதற்காக 50 அடி நீளம், 25 அடி அகலம் உள்ள ஒரு கட்டிடம் கட்டினார்களாம். ஜேம்ஸ் என்ற அரசன் காலத்தில் ஸ்பெயின் நாட்டு அரசன் ஒரு யானையுடன் ஐந்து ஒட்டகங்களையும் சேர்த்துத் தன் கிறிஸ்துமஸ் பரிசாக இங்கிலாந்துக்கு அனுப்பினானாம்.

அவற்றைப் பராமரிக்க அரசாங்கம் நிறையப் பணம் செலவழிக்க வேண்டியிருந்ததால், இந்த அரசன் தன் சொந்தச் செலவில் இப் பிராணிகளைப் போஷித்து வந்தானாம். இங்கிலாந்தின் புராதனக் குடிகளான நார்மன்களின் காலத்தில் கூட அங்கு கிறிஸ்துமஸ் விசேஷமாகக் கொண்டாடப்பட்டு வந்ததாகத் தெரிகிறது. அந்தக் காலத்தில் அப் பரிசுகளில் மயில் முக்கியத்துவம் பெற்றிருந்தது. அதற்கென்று இந்தியாவிலிருந்து கூட இங்கிலாந்து அரசர்கள் மயில்களை ஏராளமாக வருடந்தோறும் வரவழைத்தனராம்.

கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகையின் பொழுது வீட்டு அலங்கரிப்பில் முக்கிய பங்கு பெறுவது ''கிறிஸ்துமஸ் மரம்''. இம் மரத்தின் மீது முட்டுகள் அதிகமாகவும் கிளைகளும் நிறையவும் இருக்கும். இலைகள் அழகாக, பார்வைக்குக் கிட்டத்தட்ட நம் நாட்டு சவுக்கு மரம் போல்தான் காணப்படும். இம் மரம் மேனாடுகளில் இருந்த போதிலும், நாட்டில் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

இம் மரத்தின் பெரிய கிளைகளைக் கொண்டு வந்து வீட்டின் முன் ஹாலில் நட்டு வைத்து, அதில் மின்சார வர்ண விளக்குகளினால் பலவிதமாக அலங்கரிக்கிறார்கள். ஆனால், நம் நாட்டில் அநேகமாகச் சவுக்கு மரக் கிளைகளையே இலைகளுடன் கொண்டு வந்து கிறிஸ்துமஸ் மரம் என்று பாவித்து வீடுகளில் அலங்கரிக்கிறார்கள.

கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகையில் இந்த மரம் அங்கம் வகிக்க ஆரம்பித்தது முதலில் கி. பி. 17—வது நூற்றாண்டில்தான் என்று தெரிகிறது. ஜெர்மனியில் முதல் முதலில் தொடங்கி, பிறகு பிற நாடுகளுக்குப் பரவ ஆரம்பித்தது. ஒருவருக்கொருவர் கிறிஸ்துமஸ் கார்டு அனுப்பும் வழக்கம் கூட சமீப வருஷங்களில் ஏற்பட்டதுதான். அதாவது முதல் கார்டு 1843—ல் அனுப்பப்பட்டது. விதவிதமான படங்கள் வரையப்பட்ட கார்டுகளை அனுப்பும் வழக்கம் ஏற்பட்டது. 1862—ல் தான் தாம்ஸன் என்ற ஒரு ஓவியர் தாம் வரைந்த சித்திரத்துடன் கிறிஸ்துமஸ் வாழ்த்துக் கார்டை இங்கிலாந்து அரசருக்கு அனுப்பினார். அதைக் கண்டு வியந்தான் அரசன். அதனால் அந்த ஓவியரைக் கொண்டு பல ஓவியங்களை எழுதிக் கிறிஸ்துமஸ் வாழ்த்தாக இதர அரசர்களுக்கு அனுப்பினான். இதிலிருந்துதான் கிறிஸ்துமஸ் கார்டு அனுப்பும் வழக்கம் பழக்கத்திற்கு வந்தது.

ஸ்காட்லாந்து தேசத்தில் அதிகாலையில் சிறுவர்கள் எழுந்திருந்து புத்தாடைகள் அணிந்து ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் பாடிக் கொண்டே போவார்கள். ''கிறிஸ்து பிறந்து விட்டார்; இனி நமக்கு நல்ல காலம் வந்து விட்டது'' என்று அவர்கள் குரல் எழுப்புவதைக் கேட்ட பிறகுதான் பெரியவர்கள் எழுந்திருந்து வெளியே கிளம்புவார்கள். இன்றும் கிரீஸ் நாட்டுச் சிறுவர்கள் அதிகாலையில் பாடிச் செல்லும் வழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கின்றனர்.

செக்கோஸ்லேவேகியா தேசத்தில் கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகை கொண்டாடப்படும் விதத்தைப் பார்த்தால், தமிழ் நாட்டுப் பொங்கல் பண்டிகைதான் நமக்கு நினைவு வரும். அவர்கள் தங்களது வீட்டில் உள்ள மரச் சாமான்களையும், கால்நடைகளையும் நன்கு குளிப்பாட்டி அதற்கு விருந்து அளிப்பதுடன் நல்ல ஒயினும் கொடுப்பார்கள். மலர்களும் வைப்பதுண்டு.

யூகோஸ்லேவியாவில் காடுகளிலிருந்து பெரிய மரத்தை வேருடன் பிடுங்கி வந்து,



கிறிஸ்துமஸுக்கு முன்னாள் இரவு தலைப் பக்கம் கிழக்கு நோக்கி இருக்கும்படி வாசலில் போட்டு விடுவார்கள். கிறிஸ்துமஸ் அன்று காலையில் அந்த மரத்தைப் பார்ப்பவர்களுக்கு, பகவான் இயேசு பிறந்த சமயத்தில் தோன்றிய மூன்று தேவ தூதர்களையும் நேரில் கண்ட பலன் கிடைக்கும் என்பது அவர்களது திடமான நம்பிக்கை. அன்று இரவு வானில் நட்சத்திரத்தைப் பார்த்த பிறகே அம் மரத்தை அங்கிருந்து அப்புறப் படுத்துவார்கள்.

ஹாலந்து நாட்டில் ஒரு விநோத வழக்கம் நிலவி வருகிறது. அதாவது ஒவ்வொரு வீட்டு வாசலிலும், கிறிஸ்துமஸுக்கு முதல் நாள் இரவு, ஒரு நாற்காலியை வைத்து விட்டுப் படுக்கச் செல்வர். சாந்தா கிளஸ் பாதிரியார் அன்று இரவு அந்த நாற்காலியில் வந்து அமர்ந்து அவ் வீட்டிலுள்ள அனைவரையும் ஆசீர்வதிப்பதாக அவர் கள் நம்பிக்கை.

ஆனால், டச்சுக்காரர்களோ அந்தப் பாதிரியாரிடம் ஒரு பெரிய பூதம் அடிமையாக இருப்பதாகக் கருதுகிறார்கள். நல்லவர்களுக்கு அவர்கள் வேண்டிக் கேட்பதையும், கெட்டவர்களுக்கு அவர்களைத் தண்டிப்பதற்காக, ஒரு பிரம்பையும் கிறிஸ்துமஸ் பரிசாக அளிப்பதாக அவர்கள் நம்புகிறார்கள்.

கிறிஸ்துமஸ் கொண்டாடும் விதம் — தமிழ் நாட்டில் ஆடிப்பெருக்கிற்குத் தெருக்களில் சப்பரங்கள் கட்டி இழுத்துச் செல்வதைத்தான் ஞாபகப்படுத்தும். சிறிய சக்கரங்களுடன் சப்பரங்கள் போல் மேல் மூடி இன்றி சிறுவர் சிறுமியர் அதில் உட்கார்ந்து ஒருவரை ஒருவர் இழுத்துக் கொண்டு தெரு வழியே செல்வர். இப்படிப் பட்ட இந்த வண்டிகளுக்கு ''ஸ்லெட்ஜ்'' என்று பெயர். மாலையில்தான் அவர்கள் வீடு திரும்புவார்கள்.

அப்பொழுது வீட்டிலுள்ள பெண்கள் மெழுகுவர்த்திகளைக் கொளுத்தி, சிறுவர்கள் தலை மீது ஆரத்தி போல் மூன்று முறை சுற்றிய பிறகுதான் சிறுவர்கள் வீட்டினுள் செல்ல வேணடும். அந்த மெழுகுவர்த்திகளை வாசலில் வைத்து தீப அலங்காரங்கள் செய்வார்கள். அன்று இரவு அவர்கள் அருந்தும் ரொட்டி அல்லது கேக் பன்றி உருவத்தில் செய்யப்பட்டிருக்கும். இது நார்வே நாட்டு ஸ்பெஷல்! அயிட்டமாகும்.

உலகிலேயே கிறிஸ்துமஸுக்காக அதிகப் பணம் செலவழிக்கும் நாடு ஐஸ்வர்ய அமெரிக்காதான்! தலைநகர் வாஷிங்டனில் ஜனாதிபதியின் சார்பில் 50 அடி உயரமுள்ள கிறிஸ்துமஸ் மரம் ஒன்று இருக்கிறது. இந் நகரிலுள்ள மக்கள் அதிகாலையில் எழுந்திருந்து நன்கு குளித்துப் புதிய ஆடைகள் அணிந்து கொண்டு, மாதா கோயிலில் ஜபங்கள், ஆராதனைகள் நடத்தி விட்டு, அந்த கிறிஸ்துமஸ் மரத்தருகில் சென்று, வணக்கம் செலுத்திக் குதூகலத்துடன் விழாவைக் கொண்டாடுகிறார்கள்.

பிறகு அந்த ஊரிலுள்ள பல ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு விஜயம் செய்து, நோயாளிகளுக்குப் பரிசுகள் வழங்கி அவர்கள் சீக்கிரத்தில் குணமடைய வேண்டுமென்று இறைவனை வேண்டிக் ''கிறிஸ்துமஸ் கேரால்'' பாட்டுக்கள் பாடுகிறார்கள். இப் பழக்கம் அமெரிக்காவில் மட்டும்தான் இருந்து வருகிறது என்பது முக்கிய குறிப்பாகும்.

சோவியத் நாட்டிலும் கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகை குதூகலத்துடன் கொண்டாடுகிறார்கள். அன்றைய தினம் மக்கள் ''கோயாடா'' என்ற பாடல்களைப் பாடி, நடனமாடி மகிழ்கிறார்கள். இந்த நிகழ்ச்சி கிட்டத்தட்ட தமிழ் நாட்டு கிராமியப் பாட்டுக்களையும், நடனத்தையும் பெரும்பாலும் ஒத்திருக்கும். தவிர, கிறிஸ்துமஸ் மரத்தடியில் சிறுவர் சிறுமியருக்கு நல்ல விருந்து அளிப்பது என்ற முறை விசேஷமாகக் கருதப்படுகிறது.

கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகை கொண்டாடுவதில் கத்தோலிக்க வகுப்பினருக்கும், பிராடெஸ்டெண்டு வகுப்பினருக்கும் ஒரே ஒரு வித்தியாசம்தான் உண்டு. முதல் வகுப்பினர் 24—ந் தேதி நள்ளிரவில் எழுந்திருந்து, சர்ச்சுக்குச் சென்று பிரார்த்தனைகள் நடத்துகிறார்கள். ஆனால், பின் வகுப்பினர் 25—ம் தேதி பொழுது விடிந்த பிறகுதான் பிரார்த்தனை நடத்துகிறார்கள்.

கிறிஸ்துமஸ் கொண்டாடப்படும் விதம் இடத்திற்கு இடம் மாறுபட்டிருநத போதிலும் இப் பண்டிகை இயேசுநாதர் பிறந்த நாளைக் கொண்டாடுவதற்காகவே ஏற்பட்டதென்பது ஏகோபித்த அபிப்பிராயம். பொதுவாக ''சமாதானம், அன்பு, நேச பாவம்'' என்ற இந்த உயர்ந்த தத்துவங்களையே விளக்கிக் காண்பிக்கிறது, கிறிஸ்துமஸ் விழாக் கொண்டாட்டம்!

— **சன்மிஷ்டை.**

அட்டை வண்ணப்படம்: **யோகா.**

ரவா உப்புமா மிஞ்சி விட்டால் அதில் சிறிதளவு அரிசி மாவைக் கலந்து, வடை போல் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கலாம்.

— ராமலட்சுமி.


ப்ரீதி
எம்.எக்ஸ்-7
ஹெவி ட்யூடி மிக்ஸர் கிரைண்டர்
450 வாட்ஸ் - 30 நிமிடம்
கட் — அவுட் ஸ்விட்ச் பொருத்தப்பட்டது
2 ஸ்டெய்ன்லஸ் ஸ்டீல் ஜாடி
வருட உத்திரவாதம்
ரூ.1350 மட்டுமே
ஆயுள் கால இலவச சர்வீஸ்
டி.எ. டெய்லர் & கோ (மெட்ராஸ்) பிரைவேட் லிமிடெட்
18/19, ஸ்ரீராம் நகர், தெற்கு வீதி, சென்னை - 600 018
தொ: பே: 451709, 451747
ஏதோ ஒரு மிக்ஸி அல்ல — இது ஒரு ttk தயாரிப்பு



கழிக்கப்பட்ட எண்

அர்த்தநாரிக்குச் சட்டென்று விழிப்பு கண்டது. கழுத்தைத் திருப்பி மணி என்ன என்று பார்த்தான். மூன்றடிக்கப் பத்து நிமிடம் இருந்தது. ஊரே நிசப்தத்தில் ஆழ்ந்திருந்தது. மெதுவாய் எழுந்து கொண்டான். பாத்ரூம் சென்று சப்தமில்லாமல் முகம் அலம்பி வாய் கொப்புளித்து விட்டு தன் அறைக்கு வந்து நான்காக மடிக்கப்பட்டிருந்த அந்த பேப்பரை எடுத்துக் கொண்டு அடுக்களைக்கு வந்தான். சமையல் மேடையில் பால் வாங்குவதற்காக முதல் நாள் இரவே அலம்பிக் கவிழ்த்திருந்த பால் குக்கரின் அடியில் அதை வெளியில் தெரியும் வகையில் வைத்து விட்டுச் சற்றுநேரம் அங்கேயே நின்றான்.

முட்டிக் கொண்டு வந்த அழுகையை உதட்டைக் கடித்து அடக்கிக் கொண்டான். கலைந்திருந்த கேசத்தை சரி செய்து கொண்டு தயாராய் மறைத்து வைத்திருந்த சின்ன சூட்கேஸ் சகிதம் கொல்லைப்புறமாய் வெளியேறினான்.

கூப்பிடு தூரத்தில் ,ரிக்ஷா ஸ்டாண்டு இருந்தது. அதை நோக்கி நடந்தவன் மனத்தில் ஆயிரம் வித உணர்ச்சிகள் பொங்கித் ததும்பின.

''பொண்ணு பார்க்க வரவர ஆனந்தம் மாமிகிட்ட உங்களுக்கு எத்தனை பொண்ணு எத்தனை பிள்ளைன்னு கேட்டா ஆனந்தம் மாமி என்னடா சொல்லுவா?''

''இது தெரியாதாக்கும்! ரெண்டரை பிள்ளை, ஒண்ணரை பொண்ணுன்னுவா!''

''அதென்ன அரை, அரை?''

''அதான் அர்த்தநாரி! ஆண் பாதி பெண் பாதி!

'ஹோ ஹோ' வென்று பெருஞ்சிரிப்பு தொடர அர்த்தநாரி அந்த க்ஷணம் கூசி குறுகி அவமானம் தாங்காமல் வேகமாய் வேகமாய் நடந்து மறைந்தான்.

இப்போது நினைத்தாலும் அந்தச் சம்பாஷணை இதயத்தை அறுக்கிறது. உடம்பு பதறுகிறது. அவனுடைய பிறப்பு ஊராருக்கெல்லாம் உற்சாகத்தைக் கொடுக்கிறது. பொழுது போக வைக்கிறது. இப்படியொரு ஜனப்பிறவியாய் ஏன் படைத்தாய் இறைவா?

வித்யா சுப்பிரமணியன்

தெருமுனை டீக்கடை விழித்துக் கொண்டிருந்தது. 'அடேய் பொட்டை! இந்நேரத்தில் எங்கே கிளம்பிட்டுது?''

ரிக்ஷாக்கார ரௌடி ஒருவன் கேலியாய் கத்திக் கேட்க அர்த்தநாரியின் ரத்தம் கொதித்தது. வேக வேகமாய் நடந்தான். ஒரு பக்கம் 'படபட'வென்று பயம் பரவ மறுபுறம் கோபம் கொப்புளிக்க கண்கள் 'குபுக்' கென்று பொங்க, இருட்டான ஓர் இடத்தில் நின்று ஒரு கணம் உடைந்தான். இதைத்தான் பொட்டை அழுகை என்கிறார்களோ? சட்டென்று கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு நடக்க ஆரம்பித்தான்.

மெட்ராஸ் பஸ் புறப்படத்தயாராய் நின்றிருந்தது. அவசர அவசரமாய் போய் ஏறினான். 'மெட்ராஸ்' என்றான். கண்டக்டர் அவனை மேலும் கீழுமாக ஒரு மாதிரி பார்த்த போது கூசிப் போனான். கண்களைத் தாழ்த்திக் கொண்டான். சூட்கேஸை நெஞ்சுப் புறமாய் வைத்துக் கொண்டான். அவனுக்குத் தெரியாமலே உடம்பு அஷ்டகோணலாய் வளைந்தது.

கண்டக்டர் உதட்டைச் சுழித்து இளக்காரமாய்ச் சிரித்துக் கொண்டே டிரைவரைப் பார்க்க, டிரைவர் அவனைப் பார்த்துக் கண்டக்டரைப் பார்க்க இருவரும் ஏதோ புரிந்தாற் போல நமுட்டுச் சிரிப்பு சிரித்தார்கள். அர்த்தநாரி அப்படியே செத்துப் போய் விட மாட்டோமா என்று துடித்தான்.

''சரி சரி, பின்னால போய் உட்காரு'' என்றார். இடப்புறமிருந்த இரட்டை இருக்கையில் ஒன்று காலியாகத் தெரிய உட்காரப் போனவனைப் பக்கத்தில் இருந்தவர் தடுத்தார். ''அதோ, அங்கே போ'' என்றார். அங்கு ஒரு வயதான பெண்மணி உட்கார்ந்திருந்தாள். அவளோ ''இங்கே வேணாம். பின்னாடி போ,'' என்றாள் அருவருப்போடு. இந்தப் பந்தாட்டத்தைப் பயணிகள் அனைவரும் சுவாரசியத்தோடு பார்க்க, அதற்குள் கண்டக்டர், ''போ, போய் அந்த கோடி சீட்ல ஓரமா குந்து'' என்றார் முன்னாலிருந்த படியே. சீட்டில் உட்கார்ந்ததும் கண்கள் மறுபடியும் அடக்க மாட்டாமல் பொங்கியது.

பஸ் கிளியனூரைத் தாண்டியது. இந்நேரம் அம்மா கடிதத்தைப் பார்த்திருப்பாள். படித்தவுடன் என்ன நினைத்துக் கொள்வாள்? அழுவாளோ? இல்லை, தொல்லை விட்டது என்று மகிழ்வாளோ? அம்மா மகிழ்வாளோ வருந்துவாளோ என்பது அவள் பெற்ற வயிறுக்கே வெளிச்சம். ஆனால்

கண்டிப்பாய் உடன் பிறந்தவர்களும் அப்பாவும் சந்தோஷப்படுவது உறுதி. அவனால் தான் அவர்களுக்கு எவ்வளவு சங்கடம்! இவன் காரணமாக அவர்கள் கேலிக்குள்ளாக்கப்பட்டதுதான் அவர்களின் வெறுப்புக்குக் காரணமோ?

''டேய்! இதான் அந்த ஒப்போதோட தங்கச்சிடா!'' என்று கௌரியை ஒருத்தன் கிண்டல் பண்ணினான் என்று அவள் ஒரு நாள் ஓவென்று அழ,

''என்னைக்கூட அப்படித்தான் கிண்டல் பண்றா'' என்ற மூத்த சகோதரன், ''அந்தச் சனியனை நீ ஏன் வெளியில அனுப்பித் தொலைக்கறே?'' என்று சிடுசிடுத்தான் அன்னையிடம்.

''நம்ம மானத்தை வாங்கறதுக்குன்னே பொறந்து தொலைச்சிருக்கு'' அப்பா தலையில் அடித்துக் கொண்ட போது அவன் அடைந்த வேதனை ...!

ரெண்டுங்கெட்டானாய்ப் பிறந்து விட்டானே தவிர மற்றபடி படிப்பில் சூரப்புலியாய் இருந்தான். கோ-எஜுகேஷன் பள்ளியில் பிளஸ்டூ முடித்துவிட்டுக் கல்லூரிகளுக்கு அப்ளிகேஷன் வாங்கினான். அவற்றைப் பூர்த்தி செய்து கொண்டே வந்த போது ஓர் இடத்தில் தடுமாறினான். பக்கத்திலிருந்து படித்துக் கொண்டே வந்த குமார் 'பக்'கென்று சிரித்தான்.

''எதுக்குடா சிரிக்கிறே?'' என்றாள் கௌரி.

''ஆணா பொண்ணுன்னு கேட்டுருக்கான். இது என்னத்தைப் போடும்னு யோசிச்சேன், சிரிச்சேன்'' அடுத்த நிமிடம் எல்லோரும் சிரிக்க நத்தையாய்ச் சுருங்கிப் போய் ஃபாரத்தைக் கிழித்துப் போட்டான்.

''வெளி மனுஷா கேலி பண்றதைக் குத்தம் சொல்லிப் பிரயோஜனமில்லை. வீட்டுக்குள்ளேயே எனக்கு இத்தனை எதிரிகள்!'' அம்மாவிடம் வந்து முணுமுணுத்ததை அவள் லட்சியம் கூடப் பண்ணவில்லை.

அதுதான் கரஸ்பான்டன்ஸில் படிக்க ஆரம்பித்தான். பட்டப்படிப்பை முடித்தான்.

வேலை தேட ஆரம்பித்த போதுதான் பிரச்னை விஸ்வரூபமெடுத்தது.

வேடிக்கைப் பொருளாக அவனைப் பார்த்தனரே தவிர யாரும் வேலை தர முன்வரவில்லை. தனியார் கம்பெனிகள்தான் இப்படி என்றால் அரசாங்கம் கூட அல்லவா இவன் வர்க்கத்தை ஒதுக்கிவிட்டது. சோர்ந்து போனான் வீட்டில் திட்டும் வசவும் அதிகரித்தன. தண்டச்சோறு என்று அப்பா கரித்துக் கொட்டினார்.

''இதை ஏன் வெளில அனுப்பற பூட்டி வை இனிமே! மானத்தை வாங்கறது!'' என்று சகோதரர்கள் கத்த வாடிப் போனான்.

இந்நிலையில்தான் அந்த கூத்தாண்டவர் உற்சவம் நடந்தது. இவனும் சென்றிருந்தான்.

''அரே சக்கா! இந்த ஊர்தானா?'' என்று விசாரித்த ஒரு அலி இவனுக்கு நண்பனான போது துக்கம் தாங்காமல் இவன் உடைந்தான். கஷ்டங்களைக் கொட்டித் தீர்த்தான்.

''கவலைப்படாதபா! பேசாம நம்மளோட வந்துடு. மஜாவான லைஃப் நம்முளுது. என்ன சொல்ற?''

ஒரு கணம் அர்த்தநாரிக்குப் போய்விடலாமா என்று தோன்றினாலும் மறுகணமே அவனது இயல்பான பயம் தலை தூக்க மறுத்து விட்டான். ''எதுக்கும் நம்ம அட்ரஸ வெச்சுக்க'' என்று கொடுத்து விட்டுப் போனாள் அந்த அலி. அந்த அளவுக்கு பெண் போலவே மாற்றிக்கொண்டிருந்தாள் அவள்.

இரண்டு நாட்களுக்கு முன் கௌரியைப் பெண் பார்க்க வருவதாக வீட்டில் ஒரு பரபரப்பான தகவல் வர வீடு களை கட்டியது.

''இதோ பாரு! நீ எங்கேயானும் போய் இருந்துட்டு அவா போனப்புறம் வந்தாப் போறும்'' என்றார் அப்பா.

'சரி' என்று சொல்லும் போதே அழுகை பீறிட்டது அவனுக்கு. சகோதரர்கள் அவனை அருவருப்போடு பார்த்தனர். அப்படிப் பிறந்தது அவன் செய்த குற்றமா என்ன? பின் எதற்கு அவனைத் தண்டித்து அனுப்புகிறது சமூகம் என்று தன்னையே அவன் கேட்டுக் கொண்டான். விடைதான் கிடைக்கவில்லை.

செல்லாக்காசு என்று இரத்த உறவுகளே அவனை ஒதுக்கிவிட்ட போது விரக்தியின் உச்சிக்குச் சென்றான். எங்காவது கண்காணாமல் போய் இறந்து விடுவதே உசிதம் என்று நினைத்த போது முன்பொரு நாள் விலாசம் கொடுத்தவள் நினைவு வரப் புறப்பட்டு விட்டான்.

பஸ் மேல்மருவத்தூரில் நின்றது. கண்டக்டர் டிரைவரிடம், ''அஞ்சு நிமிஷம் நிப்பாட்டுய்யா. அர்ச்சனை ஒண்ணு பாக்கியிருக்கு. பண்ணிட்டு வந்துடறேன். வூட்டுக்குப் போனதும் பொஞ்சாதி பிரசாதம் கேக்கும்'' என்றபடி இறங்கினார். டிரைவர் சிகரெட் ஒன்றைப் பற்ற வைத்துக் கொண்டு ஒதுக்குப்புறமாய்ச் சென்றார்.

அர்த்தநாரிக்கு ஏதோ ஓர் ஆசை தோன்ற இறங்கி கோயிலுக்குள் நுழைந்தான். ரோஜா மயமாய்க் காட்சி தந்த பராசக்தியின் அழகில் மயங்கி கண்மூடி உருகி நின்றான்.

'இப்படியொரு ஜனப்பிறவியாய் ஏன் படைத்தாய் தாயே! என்னால் யாருக்கென்ன பயன்?' என்று அந்த அன்னையைக் கேள்வி கேட்டுவிட்டுப் பதில் கிடைக்காமல் கோவிலை வலம் வந்தான்.

சிலருக்கு அப்பம் வார்த்தால் உருண்டு இராமல் கால், கை, முளைத்தது போல் பிய்ந்து விடும். இதைத் தவிர்க்க கொஞ்சம் கட்ட நீரில் வெல்லத்தைக் கரைய விட்டுக் கொண்டு மாவைச் சேர்த்துக் கரைக்கலாம்.

— ராஜம்.



> உங்கள் பிளாஸ்டிக் பக்கெட் ஓட்டையாகி விட்டால் அதைக் கவிழ்த்து பழைய டுத் பிரஷை எரித்து உருகும் திரவத்தை அந்த ஓட்டை மீது ஊற்றவும். ஓட்டை விரைவில் அடைபட்டு விடும்.
>
> — எஸ்., கவிதா.

பிராகாரத்தின் பின் பக்கம் அன்னை அவனுக்குப் பதில் அளித்தாள். பளிங்குக் கல் ஒன்றின் மூலம்.

"இவனால் என்ன பயன் என்று யாரையும் எண்ணி விடாதே! செல்லாத காசிலும் செப்புண்டு மகனே!"

பளீர் என்று மூளையைத் தாக்கிய பொருளில் அர்த்தநாரி கட்டுண்டு நின்றான்.

காரணமின்றி அவனும் படைக்கப்பட்டிருக்க முடியாது. காரணம் புரியும் வரை தளராமல் வாழத்தான் வேண்டும்.

கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு பஸ்ஸை அடைந்து ஏறி அமர்ந்தான்.

'அதானே! நான் செல்லாக்காசுதான். ஆனால் செப்புக்காசு. எனக்குள்ளிருக்கும் கல்விதான் செப்பு. அதனாலேயே வாழ்வை வெற்றி கொள்ளும் சக்தி எனக்கிருக்கும் வரை மரணத்தை நாடுவானேன். மனமே துணிந்து நில்! கேலியில் துவளாதே. பாணங்களை உடைத்தெறி!' இவ்வாறென்று தனக்குத் தைரியமும் தன்னம்பிக்கையும் கொடுத்த அன்னையை நோக்கிக் கைகளை உயர்த்தி மறுபடியும் தொழுதான்.

சென்னையில் இறங்கினான். பம்பாய் செல்லும் திட்டத்தைக் கைவிட்டான். அங்கு அந்த அலிகளின் அவல வாழ்க்கையைப் பற்றி கேள்விப்பட்டிருக்கிறான். எனவே சென்னையிலேயே தங்கிவிட முடிவு செய்தான்.

கையிலிருந்த பணத்திற்கு இரண்டு வாயில் புடைவைகளும் மற்ற உடுப்புகளும் வாங்கினான். பாழடைந்த ஒரு கோயிலுக்குள் சென்று பெண்ணாக மாறி வெளியே வந்தான். துளைக்கும் பார்வைகளைத் துணிச்சலுடன் எதிர் கொண்டு நடமாடினான். போஸ்ட் ஆபீஸ் வாசலில் வந்து நின்று கொண்டான்.

"சார், சார், உங்களுக்கு என்ன ஹெல்ப் சார் வேணும்? லெட்டர் எழுதணுமா சார், பாரம் பூர்த்தி பண்ணணுமா, இங்கிலீஷ் தமிழ் எல்லாம் தெரியும் சார். பி. ஏ. வரை படிச்சிருக்கேன். கேன் ஐ ஹெல்ப் யூ சார்."

இப்படித்தான் தன் தொழிலை ஆரம்பித்தான். மரணத்தைத் துரத்தினான். எழுதப் படிக்கத் தெரியாதவர்கள் நிறையப் பேர் அவனது வாடிக்கையாளர்களானார்கள். தினம் ஐந்து முதல் பத்து ரூபாய் வரை சம்பாதித்தான். போஸ்ட் ஆபீஸ், பாங்க், தாலுகா ஆபீஸ் என்று அத்தனை இடத்திலும் அவனைப் பார்க்கலாம். கேலிகள் அவனை அசைக்கவில்லை. பார்வைகள் அவனைத் துளைக்கவில்லை.

நாளடைவில் இளக்காரமாய் பார்த்தவர்களே அவனை மதிப்புடன் பார்த்தனர். அவனது பொது அறிவை மெச்சினர். அவனது பிறவிக்காக வருந்தினர்.

சேரியில் ஒரு குடிசையில் வசித்தான். அவன் கற்றுக் கொண்ட டைப்ரைட்டிங் அவனுக்கு உபரியாய்க்கைகொடுத்தது. ஜாப் டைப்பிங் பண்ணினான். ஓழிந்த நேரத்தில் சேரிக் குழந்தைகளுக்குப் படிப்பு சொல்லிக் கொடுத்தான். அலியக்கா, அலியக்கா என்று குழந்தைகள் அவன் மீது உயிரையே வைத்துப் பழகின.

வருமானம் நிறைய வர ஆரம்பித்ததும் செலவுக்கு போக பெரும்பகுதியை அம்மாவுக்கு அனுப்பினான். நானும் எங்கோ வாழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறேன் என்பதை உணர்த்த.

அங்கோ அவன் தாய் அவனது கடைசிக் கடிதத்தைத் தினமும் படித்துவிட்டுத் தினமும் கண்ணீர் விடுகிறாள். இவன் அனுப்பிய பணம் கிடைத்ததும் இன்னமும் துக்கம் அதிகரிக்கக் கடிதத்தை எடுத்துப் படித்தாள் —

அம்மா,

மன்னித்து விடு. சங்கடங்கள் எதுவும் நானாய் வேண்டுமென்று தரவில்லை. பிறவி அப்படி! நீ பெற்றது அப்படி! நீயும் குற்றவாளி தான். ஆனால் தண்டனை எனக்கு மட்டும் தான். குத்திக் காட்டுகிறேன் என்று நினைக்காதே. யாருக்கும் என்னால் பயனில்லை. கௌரி கல்யாணம் நல்லபடியாக நடக்கட்டும். வருபவர்கள் உனக்கு எத்தனை குழந்தைகள் என்று கேட்டால் இரண்டு பிள்ளை, ஒரு பெண் என்றே சொல்லிக் கொள். நான் கழிக்கப்பட்ட எண். மறந்தும் கூட்டி விடாதே.

இப்படிக்கு,
அர்த்தநாரி.

பி. கு: பெயரைக் கூட என்ன பொருத்தமாய் வைத்திருக்கிறாயம்மா, நீ!

அந்தத் தாய் இப்போது குலுங்கிக் குலுங்கி அழுகிறாள். கல்யாண வீடுகளில் அலி நுழைந்தால் நல்ல சகுனம் என்று நம்புவார்கள். ஆனால் கல்யாணம் நடக்கவிருந்த வீட்டிலிருந்து அவனைத் துரத்தி விட்டதாலோ என்னவோ கௌரியின் கல்யாணம் ஓர் அற்ப காரணத்தினால் தடைபட்டுப் போயிற்று. அதன் பின்னும் கூட ஒவ்வொரு வரனும் தட்டிக் கொண்டே வருகிறது. மற்ற இரு பிள்ளைகளும் ஆளுக்கொரு பெண்ணை மணந்து கொண்டு சுயநலமாய் வெளியேறி விட்டார்கள். பெற்றவர்களுக்குப் பணமும் கொடுப்பதில்லை. கணவனின் பென்ஷனோடும், கன்னி கழியாத பெண்ணோடும் வாழ்க்கையில் போராடும் போது தான் தொலைத்தது செப்புக்காசல்ல, தங்கக் காசு என்பதை உணர்ந்து துடிக்கிறாள் அந்தத் தாய்.


SHEEP DOG DESIGNED BY
ஊசி-கொண்டு தைக்கத் தெரிந்தால்,
இந்த நாய்க்குட்டியை நன்கு உருவாக்கலாம்!
மதுரா கோட்ஸ், எம்ப்ராய்டரி கலையை, ஆங்கர் பிரிண்ட்டட் கான்வாஸில், தையல் வேலையைப் போன்று எளிதாக்கிவிட்டது! கான்வாஸில் பிரிண்ட் செய்யப்பட்டு, கிடைக்கும் எண்ணற்ற டிசைன்களில், குறிப்பிட்டுள்ள இடங்களில் ஆங்கர் நூல் கொண்டு தைத்து மகிழுங்கள்.
அருகாமையிலுள்ள ஆங்கர் டீலரிடம் சென்று விருப்பமான டிசைனை வாங்கி வாருங்கள் – அவ்வளவுதான், தைப்பது மிகவும் எளிது!
ஆங்கர் பிரிண்ட்டட் கான்வாஸ்
இப்போது, எழில்மிகு எம்ப்ராய்டரி உங்களுக்குக் கைவந்த கலையாகி விடும்!
005/AL-001
USE ANCHOR SKEINS
A PRODUCT OF Madura Coats

நினைவாற்றல் நம் கையில்



நமக்குப் பிடித்த பாடல் ஒன்று வானொலியில் ஒலிபரப்பாகிறது. உடனே காலி 'டேப்'பை எடுத்து டேப் ரிகார்டரில் செருகி அதைப் பதிவு செய்து வைத்துக் கொள்கிறோம். வேண்டும் போது திரும்பவும் போட்டுக் கேட்டு மகிழ்கிறோம். என்ன? மிக நன்றாகத் தெரிந்த, பழக்கமான செயலை இப்படி விலாவரியாக வர்ணிக்கிறீர்களே என்கிறீர்களா? இதுதான் நம் வாழ்வில் நடக்கும் சம்பவங்களை, பார்க்கும் விஷயங்களை, கேட்கும் செய்திகளை அவ்வப்போது பதிந்து வைத்து பின் வேண்டும் போது நினைவுக்கு வரச் செய்யும் மூளையின் செயலும் கூட என்கிறார் மனநல மருத்துவர் டி. என். ஸ்ரீநிவாசன். ஞாபக சக்தி மிக இன்றியமையாததாகி விட்ட இந்நாளில், ஏன் நம் கல்வி முறை 90% ஞாபக சக்தியையே சார்ந்திருக்கும் இந் நாளில் இந்த சக்தியைப் பற்றிய விவரங்களைத் தெரிந்து கொள்வது நல்லதல்லவா?

கூறப்பட்ட விஷயம் மட்டுமல்லாமல் குறிப்பிடப்பட்ட வார்த்தைகளையும் நினைவில் வைத்திருக்கும் Verbal memory எனப்படும் ஆற்றல், பெயர் நினைவில்லாமல் முகங்களை நினைவில் வைத்திருக்கும் spatial memory, நடந்த சம்பவங்களை அப்படியே படம் போலப் பதிந்து வைத்திருக்கும் visual memory, சமீப காலத்தில் நடந்த நிகழ்ச்சிகளை மட்டும் நினைவுகூறும் short-term memory, பல வருடங்களுக்கு முன் நிகழ்ந்தவை கூடப் பசுமையாக இருக்கும் long-term memory என்று நினைவாற்றலில் பல வகைகள் உண்டு.

இதில் மூளையின் நடுப் பாகத்தில் அமைந்திருக்கும் temporal lobe என்ற பகுதி தான் long-term memoryயைத் தவிர மற்றெல்லா ஆற்றல்களுக்கும் பொறுப்பாகச் செயல்படுகிறது. முதலில் எந்தச் செய்தியும் இங்குதான் பதிவாக்கப்படுகிறது.



பின்பு அந்த விஷயத்தின் முக்கியத்துவத்திற்கு ஏற்றபடி மிக நீண்டகால நினைவாற்றல் பகுதிக்கு மாற்றப்பட்டு அங்கே ஏற்கெனவே இருக்கும் மற்ற விஷயங்களுடன் சேகரித்து வைக்கப்படுகிறது. நமக்குத் தேவைப்படும்போதெல்லாம் இந்தப் பகுதியிலிருந்துதான் தேவையான விஷயம் நினைவுக்கு வர வேண்டும்.

ஆனால் சில மிக முக்கியமான சந்தர்ப்பங்களில் இவ்வளவு எளிதாக இருக்க வேண்டிய செயல் நம்மை முழுவதுமாகக் காலைவாரி விடுவதன் மர்மம் என்ன? கணவர் அலுவலகத்திலிருந்து மேலதிகாரியை விருந்துக்கு அழைக்கும் போது சாம்பாரில் உப்புப் போட மறந்து சங்கடங்

களைச் சம்பாதித்துக் கொள்கிறோம். தெரிந்த முகம் ஒன்று 'ஹலோ' சொல்லும் போது, யாரென்று சரியாக நினைவுக்கு வராமல் இக்கட்டில் மாட்டிக் கொண்டு அசடு வழிகிறோம்.

இவற்றைத் தவிர்க்கவே முடியாதா? ஏன் முடியாது என்கிறார் டாக்டர் டி.என். ஸ்ரீநிவாசன். பரிபூரண ஈடுபாடு (motivation), முழுக் கவனம் (total attention) இவை தான் நினைவாற்றலுக்கு அடிப்படை என்கிறார் இம் மருத்துவர்.

கலைஞர் கருணாநிதியைப் பற்றிய ஒரு செய்தி கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். ஏதோ ஒரு கிராமத்தில் எப்போதோ ஒருமுறை சந்தித்த ஒரு சாதாரணத் தொண்டனின் பெயரைக் கூடச் சரியாக நினைவில் வைத்திருப்பாராம். மறுமுறை பார்க்கும் போது பெயர் சொல்லி அழைத்துப் பரவசப்படுத்தி விடுவாராம். தன் கட்சியின் மீது பரிபூரண ஈடுபாடு கொண்ட ஒரு தொண்டனின் மனத்திருப்திதான் கட்சியின் வளர்ச்சிக்கு அடிப்படை என்பதை நன்கு புரிந்து கொண்ட ஒரு சாதுரியத் தலைவரின் திறமை இது. ஆகவே எந்த ஒரு செயலும், இது கண்டிப்பாக நம் நினைவில் இருந்தே ஆக வேண்டும் என்ற அடி மனத்தின் உந்துதல் இருந்தால் அது கண்டிப்பாக ஞாபகத்தில் இருக்கும் என்பது இம் மருத்துவரின் வாதம்.



உடல் இயல்பியல்படி மூளையின் அடிப்பாகமான மூளைத் தண்டில் உள்ள சில நரம்புகள்தான் இந்தக் கவனம் செலுத்தும் ஆற்றலுக்குக் காரணமாக இருக்கின்றன. தூக்க மருந்து, குடி, போதைப் பொருள், உடல் நோய்களால் பாதிப்பு போன்ற காரணங்கள் இல்லாத போது, இந்த நரம்புகள் சரியாக வேலை செய்வதற்கு எந்தத் தடையும் இருக்காது. சொந்த விருப்பு, வெறுப்புகள்தான் இந்தக் கவனக்குறைவுகளுக்கும் காரணம் என்பது டாக்டர். ஸ்ரீநிவாசனின் ஆணித்தரமான வாதம். தன் மேலதிகாரியைப் பற்றி "battle-scarred" (பல போர்களில் ஈடுபட்டு விழுப்புண்கள் பெற்றவர்) என்று எழுதுவதற்குப் பதிலாகத் தன்னையறியாமலே 'battle-scared' (போரென்றாலே பயந்து ஓடுபவர்) "bottle-scarred" (புட்டிகளால் காயமடைந்தவர்) என்றெல்லாம் தங்கள் வெறுப்பைத் தங்களையும் அறியாமலேயே வெளிப்படுத்தியவர்களின் உதாரணத்தையும் எடுத்துக் காட்டுகிறார் இவர்.

இப்படி உலகத்தை ஆட்டி வைக்கும் ஞாபக சக்தி என்ன பரம்பரைச் சொத்தா? பயிற்சியின் விளைவா? கண்டிப்பாக முறையான பயிற்சியில் நினைவாற்றலை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்கிறார். பிரபல அறிஞர் ஐன்ஸ்டீனின் மூளையை இன்னும் பாதுகாத்து வைத்திருக்கிறார்கள். அதில் எடையிலோ, 'செல்'களின் எண்ணிக்கையிலோ, சாதாரண மூளையை விட வேறுபாடுகள் ஏதுமில்லை. அம் மேதை தன் மூளையை எவ்வளவு பயன்படுத்தியிருக்கிறார் என்பதைக் குறிக்கும் 'செல்'களுக்கு இடையே உள்ள இடைத் தொடர்புகள்தான் அதிகமாக இருந்தன.

சரி, அருங்காட்சியகத்தில் வைக்குமளவுக்கு இல்லாவிட்டாலும், அன்றாட அலுவல்களைத் திறம்பட முடிக்குமளவிற்காவது நாம் இந்த நினைவாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள முடியுமா? அதற்கும் சில வழிகளைக் கூறுகிறார் இந்த மனநல மருத்துவர். தினசரி வாழ்வில் மறதிக்கு முக்கிய காரணங்கள் ஆர்வமின்மை, பயம், குழப்பம் போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகளே.

தினமும் காலையில் பூஜை என்ற பெயரிலோ, மனப்பயிற்சி என்ற பெயரிலோ, ஆழ்நிலைத் தியானம் என்ற பெயரிலோ பத்து நிமிடங்கள் மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்தி, சமநிலைக்குக் கொண்டு வந்தபின் நிதானமாக அன்று செய்ய வேண்டிய பணிகளையெல்லாம் மனத்திற்குள் நிழலாக நடத்திப் பார்ப்பது — அன்றைய வேலைகளை அவசரமின்றித் தொடரப் பெரிதும் உதவும். பரீட்சைக்குத் தயாராகிக் கொண்டிருக்கும் மாணவர்களுக்கும் வேறெந்தச் சலனங்களாலும் பாதிக்கப்படாத மனப் பக்குவம் மிக அவசியம். அதுதான் அன்றெல்லாம் இயற்கையின் இனிய சூழலில் குடும்பங்களை விட்டு விலகிய குருகுல கல்வி முறையைக் கையாண்டார்களோ என்னவோ என்று வியக்கிறார் டாக்டர்.

எதுவாயினும், சில மருந்துகளால் நினைவாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்று சில மாணவர்களிடையே இப்போது நிலவி வரும் ஒரு கருத்து மிக மிகத் தவறானது என்று அடித்துக் கூறுகிறார் இந்த மருத்துவர். மாணவர்கள் மட்டுமல்ல பெற்றோரும் கருத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய விஷயம் இது. போதைப் பழக்கம் புற்றுநோயாகப் பரவி வரும் இன்றைய கால கட்டத்தில், நம் மாணவர் சமுதாயத்தை இது போன்ற தவறான எண்ணங்களிலிருந்து காக்க வேண்டும்.

நினைவாற்றலைச் செயற்கை மருந்துகளால் நிச்சயமாகக் கொடுக்க முடியாது.

ஆனால் எந்த ஒரு சிறிய வேலையானாலும் படிப்படியாகத் திட்டமிட்டுக் கொண்டு, மனத்தில் ஓர் ஒத்திகை பார்த்து விட்டு, அதில் இறங்குவது, புரியாதது போல் தோன்றுகிற சில விஷயங்களைப் புரிந்த வேறு சில விஷயங்களோடு அவற்றுக்கிருக்கும் தொடர்பின் மூலமாக நினைவு வைத்துக் கொள்ள முயலுவது (அதனால்தான் 'ஏ' என்றால் 'ஆப்பிள்' என ஒரு பொருளைத் தொடர்புபடுத்திக் கூறுகிறோம்.) திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி அல்லது எழுதிப் பார்ப்பது, 'இதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள என்னால் முடியும்' என்று சுய மெஸ்மரிசம் மூலம் தன்னம்பிக்கையை முதலில் வளர்த்துக் கொள்வது, போன்ற முழு மூச்சுடன் கூடிய முயற்சிகளின் மூலம் ஞாபக மறதியை வெல்ல முடியும் கண்டிப்பாக.

இறைவனின் படைப்புகளிலேயே அற்புதமானது மனித மூளை என்பது இன்று எல்லோராலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட கருத்து. எனவே 'என்ன செய்ய என் மூளை ஒரு சல்லடை மாதிரி. ஒரு விஷயமும் உள்ளே தங்குவதில்லையே' என்று சுய இரக்கத்தில் மூழ்கி விடாமல், 'என்னவோம்மா, ஒருத்தரோட பேரும் நினைவிருப்பதில்லை. வேலைப் பளு அப்படி' என்று ஞாபக மறதியைப் பெருமைக்குரிய விஷயமாகவும் ஆக்காமல், நம் மூளையின் செயல்திறனை அதிகரிக்கச் செய்வது நம் கையில்தான் இருக்கிறது என்று உறுதியாகக் கூறுகிறார் டி. என். ஸ்ரீநிவாசன்.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

கட்டிய புடவையே களவு போனது!

சமீபத்தில் ஒரு பெண்மணி விலை உயர்ந்த பட்டுப் புடவை (அதிக ஜரிகை பார்டர் போட்டது) நகையுடன், மின்சார ரயிலில் பயணம் செய்து விட்டு அவரது இறங்க வேண்டிய ஸ்டாப்பிங்கில் இறங்கியதும் பார்த்தால் அவரது புடவையில் அடியில் 3 அடி தூரம் ஜரிகை பார்டரை வெட்டி எடுத்துச் சென்று விட்டிருக்கிறார்கள். இத்தனைக்கும் அவள் பயணம் செய்தது ரயிலின் பெண்கள் வண்டியாகும். நகை, பர்ஸ் போல, கட்டியிருக்கும் புடவையே வெட்டித் திருடும் அளவுக்கு நம் நாடு மோசமான நிலைக்குப் போய் விட்டது பாருங்கள். இந்தச் செய்தி சமீபத்தில் ஹிந்து நாளிதழில் வெளிவந்துள்ளது.

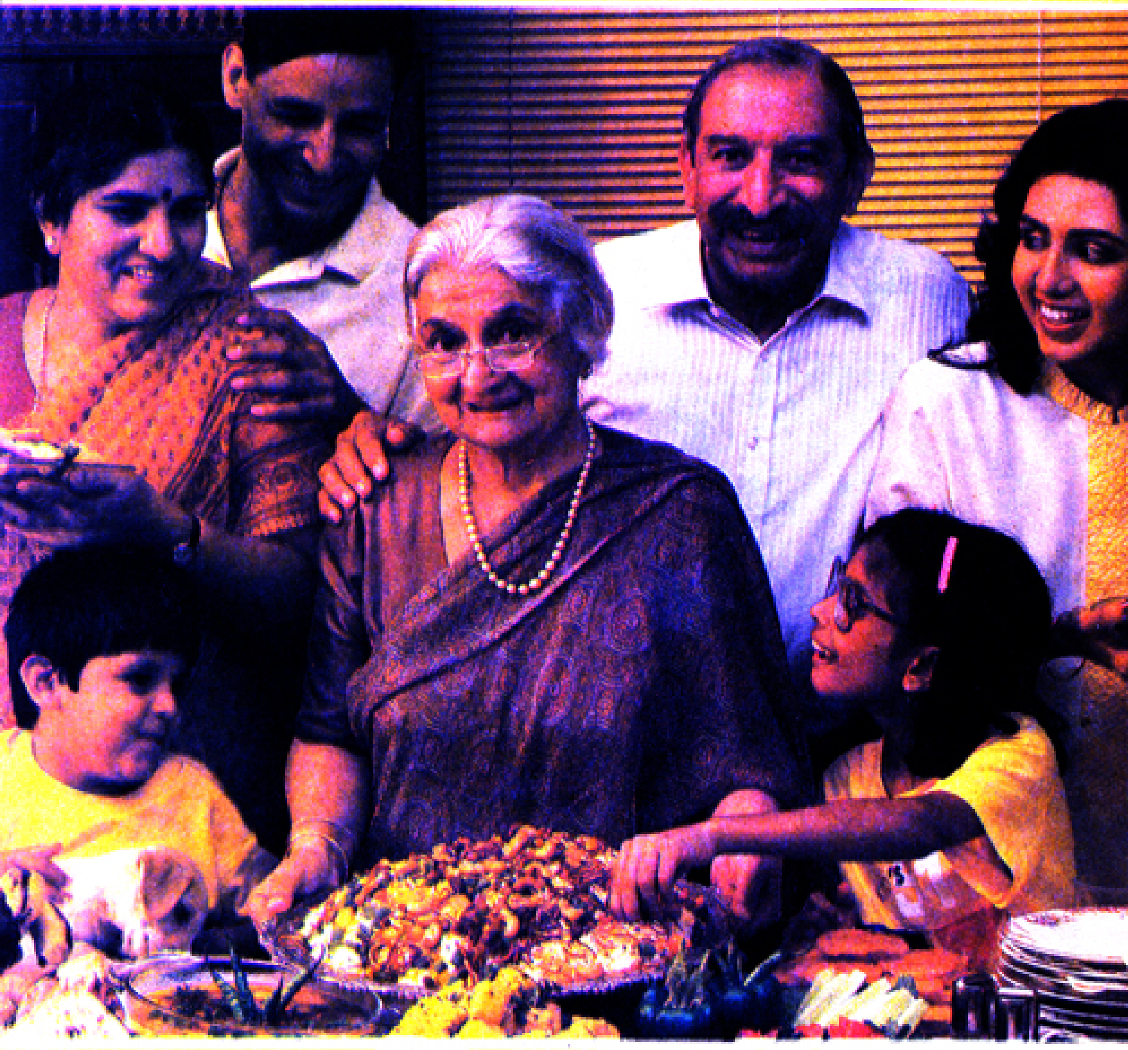
சகோதரிகளே! அதிக நகைகள், விலை உயர்ந்த பட்டுப் புடவை போன்றவை அணிந்து அதிகக் கூட்டம் உள்ள இடங்களுக்குச் செல்லாதீர்கள். ரயில், பஸ் இவற்றில் பயணம் செய்யும் பொழுது கூடுமான வரை மிக எளிமையாக செல்ல முயலுங்கள்.

நகை களவு போய் விடும் எனப் பயப்படுவது போல, தற்சமயம் புடவைக்கும் காவல் காக்க வேண்டிய நிலைமை வந்து விட்டது. புடவை ஜரிகை திருட்டுப் போனதுடன் இல்லாமல், அப் பெண்மணி, செல்ல வேண்டிய இடம், (அ) வீடு திரும்பக் கூட பாதி கிழிந்த நிலையில் உள்ள புடவையுடன் மிகவும் அவமானப்பட்டது பற்றி செய்தித்தாளில் படித்தது மிக்க வேதனை அளித்தது.

எங்கும், எப்பொழுதும் எளிமையைக் கடைப்பிடிக்க முயலுங்கள். மேலும் அதிகமான ஜரிகை புடவை, நகை அணிந்து வெளியில் பஸ், ரயிலில் செல்லும் பொழுது, பெரும்பான்மையானவர்களின் கவனம் அப் பெண்ணின் பக்கம் செல்ல, அச் சமயத்தில் அவர்களது பர்ஸ் மற்றும் சாமான்கள் திருட்டுப் போகவும் வாய்ப்புள்ளது. எனவே தயவு செய்து விலை உயர்ந்த புடவை, நகையுடன் வெளியில் வருவதைத் தவிர்க்க முயலுங்கள்.

— ஆர். பாலசரஸ்வதி.

"மூன்று தலைமுறையாகவே நாங்கள் உபயோகிப்பது போஸ்ட்மேன் மாத்திரமே



போஸ்ட்மேன்,

இயற்கையாகவே."



போஸ்ட்மேன் மூன்று தலைமுறையாக எங்களுடைய ஆரோக்கியத்தின் இரகசியமாய்த் திகழ்கிறது. ஏனெனில் உணவில் சுவையையும் விட்டத்தையும் வழங்கும் சுத்தமான எண்ணெய் போஸ்ட்மேன் மட்டுமே. போஸ்ட்மேன் ரிஃபைண்ட் கடலை எண்ணெய் எந்தவித உணவை சமைப்பதற்கும் நம்பகமானது. இது உணவின் இயற்கையான சுவையை அப்படியே விளங்கச் செய்கிறது.

இப்போது உங்களுக்குப் புரிகிறதா? கடந்த 50 ஆண்டுகளாக நாங்கள் எதற்காக போஸ்ட்மேனையே உபயோகிக்கிறோம் என்று! ஏன்... இனியும் அதையேதான் உபயோகிப்போம்.

வீழ்த்தினள் கள்வனை வீட்டுக்கார அம்மா!

நள்ளிரவு நேரம். அனைத்து மாந்தரும் அயர்ந்து உறங்கும் வேளை. மரங்களின் ஊடே பரவிய மெல்லிய நிலா ஒளியில் ஒரு சிறிய ஜன்னல் புலப்படுகிறது.

'சரிதான்! இன்று நமக்கு டார்ச் தேவைப் படாது' என்று காளிமுத்து அதை ஒரு பக்கம் வைத்தான். சிறிய உளியும், கத்தியும் கொண்டு ஜன்னல் கதவை உடைத்துத் திறந்தான். ஆகா! சமையலறை போலும்; நல்லது; மற்ற அறைகளுக்குச் செல்வதும் சுலபமென்று நினைத்து ஏறி உள்ளே குதித்தான்.



அவ்வளவுதான். பிரளயமே மூண்டது! சுத்தமான பளபளப்பான தரையில் அவன் கால்கள் சரேலென்று சறுக்க, நேராகச் சென்று ஓரத்தில் அடுக்கியிருந்த பாத்திரங் களோடு ஒரு ஆக்ஸிடெண்ட்! பாத்திரங்கள் பலத்த ஓசையோடு சரிந்து காளியை நீரால் குளிப்பாட்டின. குளிரினாலும், பயத்தினாலும் காளி நடு நடுங்கிப் போனான்.

விளக்குகள் போடப்பட்டன. வாட்ட சாட்டமான வீட்டுக்காரர் தடியும் கையுமாக நின்றார். பக்கத்து அறையில் வீட்டுக்கார அம்மாவின் குரல் ஃபோனில் போலீஸை நாடியது.

போலீஸ் வந்தது. கையும் களவுமாக பிடிபட்ட காளி விசாரணையின்போது கூறியது :

"இதக்காட்டியும் உசரமான, கஷ்டமான வீடுங்க, ஜன்னலுங்க எல்லாம் அசால்ட்டா ஏறிக்குதிச்சவனுங்க நானு! இந்த பாழாப் போன தரை இவ்வளோ சுத்தமா பளபளப்பா இருக்கப் போயிதானுங்க நான் மாட்டிக் கிட்டேன்."

தூக்கக் கலக்கத்திலிருந்த நைட்டுடி ஏட்டு ஏகாம்பரம் தரையைப் பார்க்க, வியப்பால் அவர் கண்களும் விரிந்தன. அப்பழுக் கில்லாத பளபளப்பு!

"இது புதிய வீடா?" — ஏட்டு வினவினார்.

"புதியதாவது, வீடாவது; 15 வருடம் ஓடிவிட்டது" — என்றார் வீட்டுக்கார அம்மா.

"தினமும் தரையை சோப்பு போட்டுக் கழுவுவீர்களோ?"

"எங்கே டயம் கிடைக்கிறது? வாரம் ஒருமுறைதான்."

"வாரம் ஒருமுறையா?" — ஏட்டையாவும், காளியும் ஒருங்கே வாயைப் பிளந்தார்கள்.

"ஆமாம்! வாரம் ஒருமுறைதான். சோப்புத் தண்ணி அவஸ்தையும் கிடையாது. அரை பக்கெட் வெது வெதுப்பான நீரில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் 'ஹைஜ்க்ளோ' தரை மற்றும் சுவர் கிளீனிங் பவுடர்; ஒருமுறை நன்றாகத் துடைக்க வேண்டியது. அவ்வளவு தான்."

தற்போது ஏட்டையா ஏகாம்பரமும், கள்ளன் காளிமுத்துவும் சூப்பர் மார்க் கெட்டில் காணப்படுகிறார்கள். கையும் களவுமாக அல்ல! கையில்தான் 'ஹைஜ்க்ளோ' சுவர் மற்றும் தரை கிளீனிங் பவுடர் இருக்கிறதே!



ஒரு தாயின் கடிதம்:

ஓடி வருகையிலே கண்ணம்மா உள்ளம குளிருதடி! இப்படித்தான் குளிர்ந்தேன் ஒரு வயதுக் குழந்தையாக நீ துள்ளி வருவதைக் கண்டு. உன் தாய் பொக்கை வாய்ச் சிரிப்பும் தளிர்நடையும் கண்டு பொங்கிப் பூரித்து போனேன். நீ பேசிய மழலை மொழி எல்லாம் காதுகளில் அமுதமாக பொழிந்தது. என் அற்புதக் கனவுகளெல்லாம் நனவாகப் போவதாக எத்தனை எத்தனை கற்பனைக் கோட்டைகளை கட்டினேன். வீட்டில் முதல் குழந்தையாக அதுவும் பெண்ணாக பிறந்த உன்னை எத்தனை விதமாக அலங்கரித்து அழகு பார்த்தேன் நான்.

நீ நர்சரி ஸ்கூல் செல்ல ஆரம்பித்தாய். உன் மழலை மொழியில் பாடிய பாடல்கள் எல்லாம் கைதேர்ந்த சங்கீத வித்வானின் சங்கீத கச்சேரியாக என் காதுகளில் விழுந்தது. ஆம் என் மகள் சிறந்த பாடகியாக, நடன அரசியாக விளங்க வேண்டும் என்றெல்லாம் கற்பனைக் கோட்டைகள் கட்டினேன். கிளிப் பிள்ளையாக எல்லாவற்றையும் நொடியில் கற்றுக் கொண்டாயே. நாளொரு வண்ணமும் நீ அறிவு ஜீவியாக வளர்ந்து வருவதைக் கண்டு என் உடலெல்லாம் சிலிர்த்துப் போனது.

உன் அறிவுத் திறனைக் கண்டு குடும்பத்தினர் அனைவருமே பூரித்துப் போயினரே. ஓரிடத்தில் நிற்காது துள்ளித் திரிந்து கைகொட்டி நகைத்து நடனமாடி எல்லோர் உள்ளத்தையும் கொள்ளை கொண்டாயே: உன் சித்திரம் வரையும் திறனும் வளர உன்னை ஊக்குவித்து நீ வரைந்த ஓவியமெல்லாம் ரவிவர்மா சித்திரமாக நினைத்து பாராட்டி மகிழ்ந்தேனே. மொத்தத்தில் என் கனவெல்லாம் நனவாக்க வந்த ஆதர்ச மகளாக உன்னை உருவாக்க முனைந்தேன். அப்படித்தான் நீயும் வளர்ந்தாய். எல்லாவற்றிலும் முதன்மையானவளாக நீ திகழப் போகிறாய்; உன் அற்புத வளர்ச்சியைக் கண்டு நாங்கள் எல்லோரும் மகிழ்ச்சியில் திளைறப் போகிறோம். இவளைப் பெற்றவள் பாக்கியசாலி என்று உலகமெல்லாம் புகழப் போகிறது என்றெல்லாம் கனவுகளில் மூழ்கினேன்.

நீ குழந்தைப் பருவத்தைக் கடந்து சிறிய பெண்ணாகவளர்ந்தாய். கொஞ்சம்கொஞ்சமாக என்னமாற்றமடி உன்னிடம். ஆடித் திரிந்த கால்கள் அமரிக்கையாக நடப்பதைக் கண்டு என் பெண்ணுக்கு அடக்கம் வந்து விட்டது என்று பூரித்துப் போனேன். அலை பாய்ந்த கண்கள் அமைதி காட்டிய போது இவள் வளர்ந்து விட்டாள் என்று மகிழ்ச்சி கொண்டேன். மொத்தத்தில் உன் வளர்ச்சியை அணு அணுவாக ரசித்து மகிழ்ந்தவள் உன் தாய்.

நீ மங்கைப் பருவத்தை அடைந்தாய். உன்னிடம் பெருத்த மாறுதலைக் காண்கிறேன். ஏழைக் கூட்டுக்குள் நத்தையாக ஒடுங்குகிறாய். சிறிய விஷயங்களுக்கெல்லாம் கோபங்கொள்ள ஆரம்பிக்கிறாய். சிடுமூஞ்சித்தனம் என் அன்பு மகளுக்கு ஏற்றதல்ல கண்ணே! தன்னைப் போல் ஒன்றும் அறியாத பேதையாக நீ வளர்வதை அவள் விரும்பவில்லை. கடிவாளம் இட்ட குதிரையாக உன் வளர்ச்சியே குறிக்கோளாக இருப்பதனால் உன்னுடைய சிறிய தவறுகளும் அவளுக்கு மலையத்தனையாகத் தெரிகிறது. அம்மா கோபிக்கிறாள் என்பதனால் ஒடுங்



குயாசனைகள்

நூதன் பிரெட் மசாலா உப்புமா

''பிரெட்'' ஸ்லைஸ்களை மிக்ஸியில் அடித்தால் பூவாக உதிரும். அளவான உப்பு, தக்காளிப் பழம், தேங்காய், புதினா, கொத்துமல்லித் தழை, பச்சை மிளகாய் போன்றவற்றை வழ,வழ வென்று அரைத்து, இலுப்பச்சட்டியில் எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். இதை பிரெட் தூளில் மிருதுவாகப் புரட்டிக் கொடுத்து, பிறகு வாணலியில் துடுப்பால் ஒரு புரட்டு புரட்டவும். 'பிரெட் மசாலா உப்புமா' பிரமாதமான சுவை இதற்கு.

— லட்சுமி.

துடைப்பம் உபயோகப்படும்போது மேல் வழியாகக் குச்சி உருவிக் கொள்ளும். கீழ் வழியாக நழுவி விழும். பிடியில் குழைந்து உதிரும். இவற்றையெல்லாம் தடுக்க ஓர் எளிதான வழி. பழைய சாக்லை மேலே நுழைத்துக் கட்டிவிட்டால் பல காலம் துடைப்பம் உழைக்கும்.

— தங்கம்.

பெருங்காயம் காய்ந்து விள்ள முடியாமல் ஆகிவிட்டதா, உடனே அதைத் தண்ணீரில் ஒரே தரம் முழுவதும் முக்கி எடுத்து டப்பாவில் வைத்து விடுங்கள். மறுநாள் பாருங்கள், நீங்களே அதிசயிப்பீர்கள்.

— பார்வதி.

லட்டு செய்யும் போது கலவையில் இரண்டு சொட்டு பழ எசென்ஸ் விட்டுக் கலந்து பிடியுங்கள். வாவ்! மணமே தனி தான்!

— 'ஜாக்கி'

இட்லிப் பானையில் நீரில் ஒரு சிறிய தகடைப் போட்டு விடுங்கள். நீரளவு குறையும் போது 'கடகட'த்து அது உங்களை அழைக்கும்.

— தங்கம்.

கிப் போனாயா? இந்த முட்டாள் அம்மாவைத் தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளம்மா.

மழலைப் பருவத்தில் உன் விளையாட்டுத்தனத்தை கண்டுகளித்த அவள் உன் மங்கைப் பருவத்தில் உன் பொறுப்புகளை உணரச் செய்ய வேண்டுமென்று தவிக்கிறாளடி. ஆனால் குழந்தையாக பழகிய உன்னிடம் தோழியாகப் பழகத் தெரியவில்லையடி. ஒவ்வொரு முறை உன்னை நான் கோபிக்கும் போதும் உன்னுடைய தனித் தன்மை அடிபடுவதாக நீ நினைக்கிறாய். ஆனால் உன்னுடைய தனித் தன்மை வளர வேண்டும். அப்பொழுதுதான் சுதந்திர வானில் ஒரு ஒளி நட்சத்திரமாக ஒளிர முடியும் என்று நான் நினைக்கிறேன்.

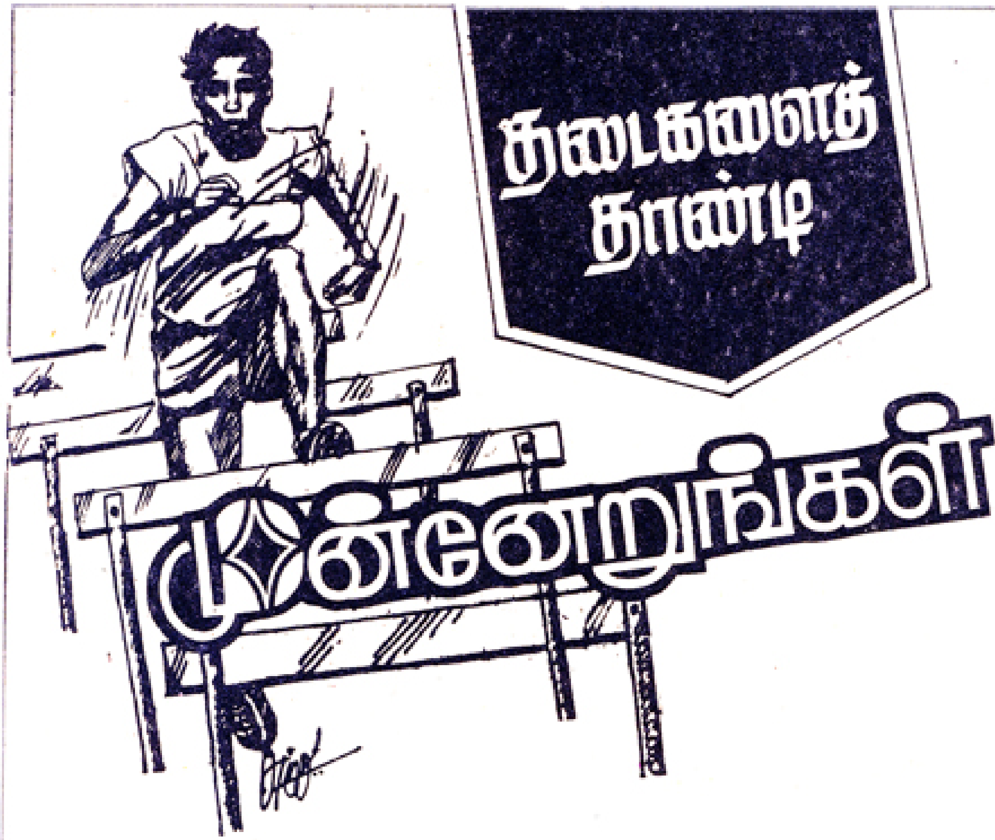
உன் சுதந்திரத் தன்மையை ஆக்க வழியில் பயன்படுத்த வேண்டுமென்று விரும்புகிறாளடி உன் தாய். தன்னைப் போல் தலையாட்டி பொம்மையாய் அடிமைபட்டுக் கிடக்க அவள் ஒருபோதும் சம்மதிக்க மாட்டாள். ஆனால் விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையும், பொறுத்துக் கொள்ளும் தன்மையும் உன் சுதந்திரத்திற்கு ஒருநாளும் தடையாக இருக்காது. அதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் எதைச் சொன்னாலும் 'நானென்ன அடிமையா', 'என்னால் 'காம்ப்ரமைஸ்' பண்ணிக்க முடியாது' என்றும் கூறுகிறாய்.

கலைகளை எல்லாம் கற்றுக் கொண்ட நீ மனித நேயத்தை மறந்து விட்டாயே. சிறிய தவறுகளை மன்னிக்கக் கற்றுக் கொள்ளடி என் கண்ணே! வளர்ந்து வரும் நீ சிரித்துப் பேசிப் பழக வேண்டும். சிநேக பாவம் எத்தனை குறைகளையும் மறைத்து விடும் என்று புரிந்து கொள்வாயா? தன்னிடம் உள்ள குறைகளை எல்லாம் தன் மகள் நிவர்த்தி செய்ய வேண்டுமென்று விரும்புகிற இந்தத் தாயின் ஆசைகளை நிறைவேற்றுவாயோ? என் கண்ணே! கூட்டுக்குள்ளிருந்து வெளியே வருவாயா?

உன் மனிதர்கள் உன்னைத் திருத்திக் கொள்வதற்காக குறை சொல்கிறார்கள் என புரிந்து கொள்வாயா? பள்ளியிலே நடந்த கதையெல்லாம் வாய் ஓயாமல் பேசுவாயே. இப்போதோ வாய் மூடி மௌனம். வயது உன்னையும் என்னையும் பிரித்து விட்டதா? நீ ஏன் மனம் விட்டே பேச மாட்டேன் என்கிறாய்? உன் அம்மா முட்டாள் என்று நினைத்து விட்டாயா? உன்னைப் புரிந்து கொள்ள மாட்டேன் என்று நினைத்தாயா?

நான் உன்னைப் புரிந்து கொள்வது இருக்கட்டும். நீ என்னைப் புரிந்து கொள். ஐந்து வயதில் உன்னை அள்ளி அணைத்த கரங்கள் இப்போதும் அணைக்கவே துடிக்கின்றன. நீதான் தள்ளித் தள்ளிப் போகிறாய். என்னருகில் வா. என் குழந்தையாக வா. இந்த அம்மா உனக்காக ஒரு குழந்தையாக ஏங்குவதைப் புரிந்து கொள்ளடி என் கண்ணே!

— அரசி.



நம்மிடம் ஒருவர் ஆங்கிலத்தில் பேசினால் நாமும் அவர்களிடம் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். ஆனால் ஒரு சிலர் ஆங்கிலத்தில் பேசத்தயங்குகிறார்கள்.

இத்தயக்கம் ஏன் ஏற்படுகிறது?

உதாரணமாக நாம் ஒரு விளையாட்டுப் போட்டியில் பங்கு பெற விரும்புகிறோம். அப் போட்டியில் வெற்றிபெற வேண்டுமெனில், அவ்விளையாட்டில் நாம் பயிற்சி பெற்றிருப்பது அவசியமல்லவா?

அதுபோலவே நாம் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச முறையான பயிற்சி முறை அவசியமாகிறது. போதிய பயிற்சியின்மையினால் தான் நாம் ஆங்கிலத்தில் பேசினால் ஏதாவது தவறாகப் பேசி விடுவோமோ, என்ற தயக்கம் ஏற்படுகிறது.

ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச வேண்டும், வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும், என்ற நமது விருப்பத்தை தயக்கம் என்ற முட்டுக் கட்டை தடை செய்கிறதென்றால், இத்தடையைத் தாண்டித்தான் ஆகவேண்டும். இத் தடையைத் தாண்டுவது மிகவும் எளிது.

உங்களிடமுள்ள இத் தயக்கத்தை முதலில் நீக்கி, நீங்கள் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசவும், இலக்கணப் பிழை ஏற்பட்டு விடுமோ என்று பயப்படாமல் கடிதங்கள் கட்டுரைகள் எழுதும் ஆற்றலை அடையவும், தமிழகத்தின் தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்ற தனிப் புகழ் பெற்ற **விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தினர்** மிகச் சிறந்த முறையில் பயிற்சியளித்து வருகிறார்கள்.

விட்டிலிருந்த படியே ஓய்வுநேரத்தில் தபால் மூலம் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். "நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு"

இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெற விரும்புவோர் கீழ்கண்ட முகவரியில் இன்றே தொடர்பு கொள்ளவும்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
த. பெ. எண். 4986
9, மேட்லிரோடு
தி. நகர்
சென்னை - 600 017.

NAGA



முதல் பக்கத்தில் நடனமாடிய பெண்மணி......

இந்தப் பெண்மணியின் நடனப் புகைப்படங்களை யாரிடமாவது காட்டி இந்தப் புகைப் படத்தில் 'ஏதேனும் வித்யாசம் தெரிகிறதா, பாருங்கள்' என்றால் யாராலும் கண்டுபிடிக்கவே முடியாது! ஆனால்...



இவர் பெண்மணியேயில்லை! நடராஜ் எனும் 'ஆண் நடனமணி! இருபத்தோரு வயதான இந்த இளைஞர் தான் நடனம் கற்றுக் கொள்ளவும், பெண்ணாக வேடம் தரித்து நடனமாடவும் பட்ட சிரமங் களைக் கூறுகிறார் —



ஏடெல்லாம் நடனமாடி...

"உண்மையில் எங்கள் குடும்பத்தில் கலை சம்பந்தப்பட்டவர்கள் யாருமே யில்லை. மதுரையில் எங்கள் குடும்பம் மிக வும் ஆசாரமான குடும்பம். அண்ணன்கள் உயர் படிப்புப் படித்து நல்ல நிலையில் இருக் கிறார்கள். எனக்கு மட்டும் எப்படி நடனத் தில் ஈடுபாடு வந்தது?

மதுரை மாரியம்மன் தெப்பக் குளத்தருகே நடன கோபால நாயகி சுவாமிகள் மண்டபம் இருக்கிறது. அங்கே நடன கோபால நாயகி சுவாமிகள் சிலையும் இருக் கிறது. சென்ற நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த அவர் தன்னை நாயகியாகவும், கண்ணனை நாயக னாகவும் பாவித்து நடனத்தின் மூலமே பக்தி செலுத்திக் கரைந்திருக்கிறார்.

அந்த மண்டபத்திற்கு சிறு வயதில் அடிக் கடி விளையாடப் போவேன். அப்போது தான் அந்தச் சிலையும், அவருடைய கதை யும் என் உள்ளத்தைக் கவர்ந்திருக்க வேண்

டும். நானும் அப்படி முயற்சி செய்ய ஆரம்பித்து விட்டேன். நடனமாட முயற்சி செய்வேன்.

வீட்டில் எனக்குக் கடும் எதிர்ப்பு. படிச்சு உருப்பட வழியில்லை. டேன்ஸ் ஆடறானாம். உங்க அண்ணன்களையெல்லாம் பாருடா! என்று அடித்தார்கள். கண்டபடி பேசினார்கள். அது இன்னும் எனக்குள் ஆர்வத்தைத்தான் தூண்டி விட்டதே தவிர குறைக்கவில்லை. நான் அந்த மண்டபத்திற்கு அடிக்கடி போவதைப் பார்த்து என்னை ரூமில் கூட பூட்டி வைத்தார்கள்.

இத்தனையும் மீறி என் ஆர்வம் வளர்ந்தது. வீட்டிற்குத் தெரியாமல் ஜெயராமன் என்பவரிடம் நடனம் கற்றுக் கொண்டேன். என் நண்பன் பாஸ்கர்தான் எனக்கு எல்லா உதவியும் செய்தான். இரவு எட்டரை மணிக்கு மேல் நாங்கள் மண்டபத்தில் போய் 'நடனப் பயிற்சி' செய்வோம்.

தெருவெல்லாம் நிலவொளியில் நடனமாடிக் கொண்டே வருவோம். அதெல்லாம் ஒரு போராட்டமான காலம்"



என்று மென்மையாகச் சிரிக்கிறார் நடராஜ்.

நாயக—நாயகி பாவங்களில் வல்லவர் எனப் பெயரெடுப்பதையே தன் வாழ்வின் லட்சியம் என்கிறார் இந்த இளைஞர்.

ஆழ்வார்கள் எல்லாம் தங்களை நாயகியாகவே நினைத்தனர். ஆண்டவன் கண்ணனின் காதலியாகவே உருகினர். பரமாத்மா எனும் இறைவனை ஜீவாத்மா எனும் மனிதன் உருகித் தேடுவதையே காதலன்—காதலியாகச் சித்தரித்தனர். இந்த உயர்ந்த தத்துவம் பக்தி, காதல் மூலம் பரப்பப்பட்ட போது, மிக எளிதாக பக்தி செலுத்த முடிகிறது. எனவேதான் நானும் இந்த நாயக—நாயகி பாவத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தேன் என்கிறார் இவர்.

சரி, இவருடைய போராட்டங்கள் அப்புறம் என்னவாயிற்று?

இரகசியமாகவே நடனம் கற்றுக் கொண்டு, அரங்கேற்றமும் ஆன பிறகு நடன நிகழ்ச்சிகளை ஆங்காங்கே நடத்த ஆரம்பித்திருக்கிறார். எத்தனை நாள் வெளிச்சத்தைப் பெட்டியில் மூடி வைக்க முடியும்?

இவர் நடனத்தை அங்கே பார்த்தேன். நன்றாக இருந்தது. இங்கே பார்த்தேன் அற்புதமாக இருந்தது என்றெல்லாம் பரவலாகப் பேச ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். ஆர்வத்துடன் பெரியவர்கள் எல்லாம் கூட ஆரம்பித்த பிறகுதான் இவருடைய பெருமை அனைவருக்கும் தெரிய ஆரம்பித்து இருக்கிறது.

எனினும் இவர் வீட்டாரிடமிருந்து எந்த உதவியும் எதிர்பார்க்காமலே தன் நடனப் பணியைத் தொடர்ந்தார். இசைப் பேரறிஞர் நடன குரு கே. பி. கிட்டப்பா பிள்ளையிடம் நடனம் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தார். பிள்ளை செல்லும் ஊருக்கெல்லாம் நடராஜும் சென்று வகுப்புக்களை விடாமல் கற்றார். 'அவரைக் குருவாகப் பெற்றதே என் பாக்கியம். என் நடனம் அவரின் பயிற்சியினால்தான் ஒளிபெற ஆரம்பித்தது' என்கிறார்.

பிறகு பல ஊர்களிலும் நடனமாடச் சென்றார். இப்போது அழைப்புகள் வந்து குவிந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. இப்போது மதுரையிலேயே இருபது மாணவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும் ஒரு நிலைக்கு உயர்ந்திருக்கிறார்!

அது சரி, ஒரு ஆணாக இருந்து கொண்டு பெண்ணாக நடனமாடும் இவர் அனுபவம் எப்படி?

"சிறு வயதிலிருந்தே நடனம், ஒரு பெண்ணாக நடனமாடுவது இப்படியே என் சிந்தனை போய்ட்டுது. சாதாரணமாக ஆண்கள் பெண்ணாக மேக்—அப் போடும் போது கொஞ்சம் 'காடி'யாகக் கூடப் போடுவார்கள். ஆனால் நான் ஒரு இயல்பான பெண் போலவே மேக்—அப் போடுவேன்.

அதுவே இல்லாமல், இதுவே என்



சிந்தனையாக இருப்பதால், சாதாரணமாக ஒரு பெண் பூத் தொடுப்பது, பூஜை செய்வது, நடப்பது, குழந்தையைக் கொஞ்சுவது இதெல்லாம் எப்படிச் செய்கிறாள் என எங்கு போனாலும் 'அப்சர்வ்' பண்ணுவேன். அதனால இயல்பா என்னால இதையெல்லாம் செய்ய முடிகிறது.

முதல்லே இதுக்காகவெல்லாம் நான் ரொம்பப் பேச்சு வாங்கியிருக்கிறேன். அவமானப்பட்டு இருக்கேன். இப்போ ஒரு நிலைக்கு வந்துட்டேன். பல பெரிய மனிதர்களும் என்னைத் தேடி வராங்க. அப்போ அப்படிப் பேசின வாய், 'நான் நடராஜ'க்கு இந்த இந்த விதத்தில் சொந்தம்' எனச் சொல்லிக் கொள்ளும் அளவுக்கு வந்திருக்கிறது'' என்கிறார்.

இந்த இளைஞரின் மன உறுதி அபாரமாக இருக்கிறது. அத்தனை போராட்டங்களிலும் ஜெயித்து 'நாயகி பாவரத்னா' என்ற பட்டத்தையும் பெற்றிருக்கிறார்.

'தான் திருமணமும் செய்து கொள்ளப் போவதில்லை; நடனக் கலைக்காகவே தன் வாழ்வு முழுவதுமே அர்ப்பணிக்கப் போகிறேன்' என்று இவர் கூறிய போது, மெய் சிலிர்த்தது. இவருடைய முயற்சிகள் வெற்றி பெறட்டும் என வாழ்த்துவோம்.

பேட்டி: பவித்ரா

அரிசி மாவு இருக்கும் டப்பா அல்லது சம்புடத்தில், கரண்டிக்குப் பதிலாக, ஓர் சிறிய மவடிகட்டியைப் போட்டு வைப்பது நல்லது. கூட்டுக்கோ, குழம்புக்கோ, மாவு கரைத்துவிட, ஒவ்வொரு முறை மாவு எடுக்கும் பொழுதும் மவடிகட்டியால் எடுத்தால் அவ்வப் பொழுது, புழு, பூச்சி, கட்டிதட்டிகள் இல்லாமல் சலித்தே, சுத்தமான மாவை, உபயோகிக்கலாம்.

— உமாதேவி.

கோதுமை, ரவை, பொட்டுக் கடலை போன்றவற்றில் 'மா' லட்டு செய்யும் பொழுது சர்க்கரைப் பொடியுடன் சிறிது 'குளுகோன் டி' (குளுகோஸ்) சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். சுவை நன்றாக இருப்பதோடு, லட்டு வாயில் பட்டதும் 'ஜில்' லென்று கரையும்.

— பாலா.

நாடு நெடுகிலும் பல லட்சம் பேர் கொசுக்களுக்கு விடைகொடுக்க நாள்தோறும் கூறுவது குட் நைட்



நீங்கள்?

கொசுக்களை முறியடிக்க பத்திரமிக்க, நம்பகமான வழி

குட் நைட் பரிட்சித்துப் பயன்கண்டவர்கள் நாடெங்கிலும் பல லட்சத்திற்கு அதிகம். கொசுவிரட்ட என்றுமில்லா உன்னத நம்பிக்கையுள்ள, பாதுகாப்பான வழி இதுவே.

உடல் நலக்கேடு இல்லை, கசமுசா இல்லை.

திணறவைக்கும் புகை இல்லை, சாம்பல் இல்லை, கொழகொழப்பு இல்லை. கொசுக்களை அப்புறப்படுத்தும் ஒரு மென்மணம் உண்டு—இரவு தோறும், ஆண்டு ஆண்டு காலம்.

உபயோகிக்க எளிது

உபயோகிக்க எளிது குட் நைட். ஹீட்டர் பிளேட் மீது குட் நைட் மேட் ஒன்றை வைத்து, பிளக்கை செருகி, ஸ்விட்ச் போட்டால் போதும்...கொசுக்களிடமிருந்து விடுதலை. சிறந்த பயன்பெற அறைக் கதவுகளை, ஜன்னல் கதவுகளை சிறிது நேரம் மூடிவிடுங்கள்.

சிறப்புப் பதனமிட்டவை குட் நைட் மேட் திண்டுகள்.

உன்னதமான பயனடைய, உங்கள் யூனிட்டுடனேயே உபயோகியுங்கள் குட் நைட் மேட்டுகளை. இறக்குமதியான ஜப்பானிய ரசாயனப் பொருள்களிலிருந்து, அவற்றை எங்கள் ஆய்வுக்கூடத்திலேயே பதனப்படுத்துகிறோம். எனவே, இரவு முழுதுமே நீடித்திருக்கும் இவற்றின் சக்தி.



சுமிட்டோமோ அளிக்கும் ஜப்பானியத் தொழில்நுட்பம்

ஜப்பான் நாட்டு சுமிட்டோமோ கெமிக்கல்ஸ் லிமிட்டெடினின்று இறக்குமதி பெற்ற உயர்தரத் துணைப் பொருள்களைக் கொண்டு உலகு புகழ் தொழில் நுட்பத்துடன் தயாரிக்கப்பட்ட கொசு விரட்டி குட் நைட் தான்.

எனவே, குட் நைட் நம் நாட்டின் உச்ச விற்பனை உடைய எலக்ட்ரிகல் கொசு விரட்டியாக விளங்குவதில் வியப்பில்லை. இத்தனை நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளதால் இதையே வைத்துக் கொள்ள யாவருக்கும் ஆசை.

குட் நைட்

ஸ்விட்ச் போட்டதும் கொசுக்களிலிருந்து விடுதலை.

இனிய தூக்கம், இன்பக்கனு யாவருக்கும் குட் நைட்.

டிரான்ஸ்லெக்ட்ரா: டொமஸ்டிக் ப்ரொடக்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்,
126, கிரிபேட்டில் இண்டஸ்ட்ரியல் பில்டிங், கந்தா நகர், கலினா, பம்பாய் 400 098. கேபிள்: 'GOODKNIGHT', போன்: 6144661, 6140627.

Creative Unit 6613 R


நியுபான்
தாயின் அரவணைப்புக்கு ஈடான
சிறந்த டானிக்
சிறந்த
மூலிகைகளைக்
கொண்டு
குழந்தைகளுக்காகத்
தயாரிக்கப்பட்ட
ஜீரண டானிக்.
பிறந்த குழந்தையின் ஜீரண உறுப்புகள் சரியாக அமைந்திருந்தாலும் அவை முதிர்ச்சி அடையும் காலத்தில் முழுமையான ஜீரண சக்தி அமையாமல், பசியின்மை, வயிற்று வலி, விக்கல், வயிற்றுப் பொருமல், எதுக்களித்தல், மலபந்தம், பேதி முதலியவைகளால் குழந்தை பாதிக்கப்படலாம். மேற்குறித்த காரணங்களால் தேவையற்று அழுகை, அமைதியற்ற தன்மை, தூக்கமின்மை ஆகியவையும் மற்றும் ஜலதோஷம், இருமல் ஆகியவையும் ஏற்படக்கூடும்.
அனுபவமிக்க தாய்மார்கள், பன்னெடுங் காலமாகத் தங்கள் குழந்தைகளின் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தவும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் உபயோகித்து நல்ல பலன் கண்ட சிறந்த மூலிகைகளான ஓமம், வசம்பு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி, கடுக்காய், ஏலக்காய் ஆகியவைகள் தேவையான அளவு நியுபானில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. குழந்தை முழுமையான ஆரோக்கியத்துடனும் புஷ்டியாகவும் வளர, விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய ஜீரண டானிக்கான நியுபான் அவசியம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது - பாதுகாப்பானது.
ஆல்கஹால், போதைப் பொருட்கள், சோடியம் பை கார்பனேட் கலப்பு இல்லாதது.
nubon
PHARM PRODUCTS
பார்ம் ப்ராடக்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்
'விஜய்', மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 007, தமிழ்நாடு.
தொலைபேசி எண் : 22025/22225 டெலக்ஸ் : 0468-205 PPPL IN
விநியோகஸ்தர்கள் மேலும் தேவை : விபரங்களுக்கு அணுகவும்.
SOBHAGYA

போயிட்டு வரேம்மா''

''என்னடி அதுக்குள்ளே கிளம்பிட்டே?''

''இப்பவே மணி ஆறாயிடுத்து. ஐந்தரைக்கே வீட்டுக்கு வரேன்னு சொல்லியிருக்கேன். அப்புறம் அவர் கோவிச்சுப்பார்''

''அதுவும் வாஸ்தவந்தான். மாப்பிள்ளைதான் சரியான விஸ்வாமித்திரர் ஆச்சே. வெள்ளிக் கிழமையாக இருக்கு. கொஞ்சம் இரு. வெத்தலை, பாக்கு, குங்குமம் தரேன்''

''சீக்கிரம் வாம்மா. லேட்டாகப் போனா வீட்டிலே எனக்கு சரியான போஸ் கிடைக்கும்.''

''இந்தா எடுத்துக்கோ. வரப்போவெல்லாம் காலிலே கஞ்சியைக் கொட்டிண்டு பறக்கிறே!''

''சரி வரட்டுமா?''

''எனக்குப் போறாதுன்னு உங்கப்பா சொல்றது சரியாத்தான் இருக்கு. உன்னை ஒரு முக்கியமான விஷயம் கேட்கணும்னு நினைச்சேன். இவ்வளவு நேரம் அதைக் கேட்க மறந்துட்டேன்.''

''இப்போதான் கேளேன்''

''இதெல்லாம் ரேழியிலே கேட்கிற விஷயமில்லேடி. உள்ளே வா.''

''சரி. வரேன்... உம். இப்போ சொல்லு''

''ஒழுங்காக் குளிச்சிண்டிருக்கியா?''

''அதெல்லாம் இவ்யமாக் குளிச்சிண்டுதானிருக்கேன். இதைக் கேட்கவா என்னை உள்ளே கூப்பிட்டே?''

''அது மட்டுமில்லே. போகும் போது நீ பாட்டுக்கு வழிதானேன்னு கோமதி வீட்டிலே நுழைஞ்சுடாதே. அவளே வேதனையிலே இருக்கா''

''என்ன வேதனை?''

''அவ பொண்ணு ஜெயா எதிர் வீட்டு கணேசனைத்தான் கலயாணம் பண்ணிப்பேன்னு ஒத்தைக் காலிலே நிற்கிறா''

ஜெயா வீட்டுக்கு கிளம்புகிறாள்



"ஜெயாவா? குனிஞ்ச தலை நிமிராம இருப்பாளே. அவளா இப்படிச் சொல்றா? எப்போதிருந்து இதெல்லாமாம்?"

"சுருக்கமாகச் சொல்றேன். கேளு.

"சுருக்கமென்ன வேண்டியிருக்கு? எல்லாம் விபரமாகவே சொல்லு."

அட நான் இந்தப் பக்கமா பத்து நாளாத் தான் வரல்லே. அதுக்குள்ளே இவ்வளவு விஷயம் நடந்துடுத்தா? சரி, நான் புறப்படறேன். மணி ஆறரையாயிடுத்து. இன்னும் லேட்டானா வீட்டிலே அவர் நரசிம்மாவதாரம் எடுத்துப்பார். ம்.. சொல்ல மறந்துட்டேனே. என் மச்சினரோட நண்பர் திருவாரூர்க்காரராம். அதான் உங்கம்மா ஊர்தான். உன் பெரியம்மா, வெங்கு மாமா, சச்சு எல்லாரையும் ஊரிலே போன வாரம் பார்த்தாராம்."

"சச்சுவுக்கு ஒரு வரன் பார்த்தாளே, நிச்சயமாயிடுத்தா?"

"அந்தக் கூத்தை ஏம்மா கேக்கிறே? அது ஒரு பெரிய கதை"

"வந்து காப்பி மட்டும்தானே குடிச்சே. கொஞ்சம் உப்புமா கிண்டறேன். சாப்பிட்டுண்டே பேசேன்."

"அதெல்லாம் வேண்டாம். ரெண்டு முறுக்கு வேணாக் கொடு. அந்த சச்சுவுக்கு முதல்லே பத்து பவுன் போட்டா போதும்னு பிள்ளை வீட்டுக்காரங்க ஒத்துக்கிட்டிருந்தாங்க இல்லையா....?"

ஐயயோ. மணி ஏழாயிடுத்து. வரேம்மா. வீட்டுலே தூர்வாச மஹரிஷி கண்ணாலேயே எரிக்கப் போறார்"

"சரி கிளம்பு. பார்த்துப் போ. அடேடே அதோ உங்கப்பாவே மார்க்கெட்டிலேயிருந்து வந்துட்டாரே!"

"என்னப்பா இவ்வளவு நேரம்?"

"மார்க்கெட்டிலே என் பழைய சிநேகிதன் ஒருத்தனைப் பார்த்தேன். ரொம்ப நேரம் பேசப் பிடிச்சுண்டுட்டான். நீ எப்படிம்மா இருக்கே?"

"நல்லா இருக்கேன். உட்காருங்கப்பா நான் ஒரு பதினைஞ்சு நிமிஷத்திலே வீட்டுக்குக் கிளம்பியாகணும்."

எட்டு மணிக்கு வீட்டுக்குள் விஜயா நுழைந்த போது வாசலிலேயே காத்துக் கொண்டிருந்த ராஜு கூடவே உள்ளே வந்தான்.

"ஏன் வாசலிலேயே காவல்...? வருவேனோ, மாட்டேனோன்னா...?"

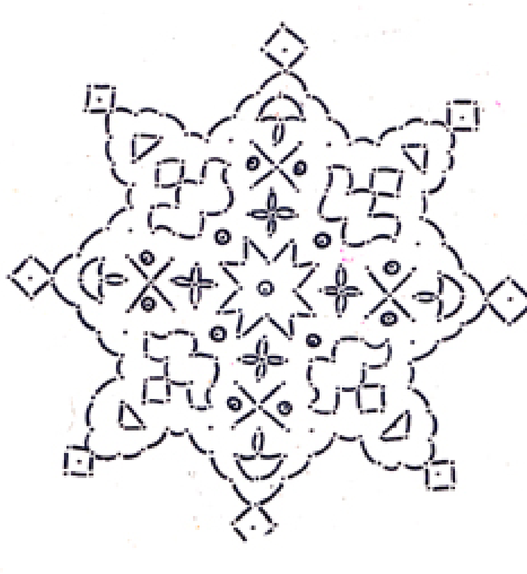
"அதில்லைவிஜயா.மணிஎட்டாயிடுத்தே. இருட்டிலே தனியா வருவியேன்னுதான்..."

"தெரியுமே. இங்கியே நாயாட்டம் கிடக்கணும். ஒருநாள் அம்மா வீட்டுக்குப் போயிடக் கூடாது. உங்களைக் கட்டிண்டு விடிவு மோட்சமே கிடையாதா....?"

பேசிக் கொண்டே போனவளை, 'நாம இப்ப என்ன தப்பா பேசிட்டோம்' என்று பார்த்தான்.

— ஆர். பத்மாவதி —





நீங்களும் பேனா மன்னர் ஆகலாம்!



அடடே! எழுத்துலகில் பிரவேசிக்க முடிவெடுத்து விட்டீர்கள் போலிருக்கே! பேஷ்! நல்ல முடிவுதான்! உங்கள் லட்சியம் ஈடேற சில ஆக்கப்பூர்வமான, மணியான யோசனைகள் இதோ.

பேனாவையும், வெள்ளைத் தாளையும் தொடுவதற்குமுன்னால்நினைவுகொள்ள வேண்டியவை ஏராளம், ஏராளம். தினசரி, வார, மாத பத்திரிகைகளுடன், பிரபல எழுத்தாளர்களின் அற்புத படைப்புக்களைப் படிக்க வேண்டும். உங்கள் தாய் மொழியில் பிழையின்றி எழுத வேண்டும். வாக்கியங்களைக் கோர்வையாக எழுதத் தெரிய வேண்டும். இரண்டு பாரா எழுதி முடித்தவுடனேயே, படிக்க முயலக் கூடாது. பரபரவென்று எழுதி, அதை உடனே தபாலில் சேர்க்காமல், பாதுகாத்து, மறுநாள் அதைத் திரும்பப் படிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் எழுதிய பிழைகள் துல்லியமாகத் தெரியும். திருத்திக் கொள்ளலாம்.

வெள்ளைத் தாளில் குறைந்தபட்சம் இடப்புறமாக ஒரு அங்குல 'மார்ஜின்' விட வேண்டும். ஒவ்வொரு தாளிலும் வலப்பக்க கோடியில் உங்கள் பெயருடன், விலாசமும் எழுதப்பட வேண்டும். பக்க மேற்புறம் பக்க எண் கண்டிப்பாகக் குறிப்பிடப்பட வேண்டும். ஒரு வரிக்கும் மற்றொரு வரிக்கும் இடையில் குறைந்தபட்சம் ஒரு செ.மீ. அளவு விஸ்தாரம் இருக்க வேணடும். ஏனெனில், உதவி ஆசிரியர், உங்கள் படைப்புகளில் பிழைகளை அடித்துத் திருத்தம் செய்யத்தான். உங்கள் எழுத்து படிப்பதற்கு எளிதாக அமைய அழகாகவும் பெரியதாகவும் இருக்கட்டும். ரொம்பவும் நுணுக்கி எழுதினால் உதவி ஆசிரியருக்கு எரிச்சல் ஏற்படலாம். தாளின் ஒரு பக்கத்தில் மட்டுமே எழுத வேண்டும்.

நீங்கள் பத்திரிகைக்கு அனுப்பப் போகும் விஷயங்களை முதலில் 'ரஃப்'பாக எழுதி, பின் பிழையின்றி நகல் எடுக்கவும். எழுத ஆரம்பிக்கும் பொழுதே ஊர்ப் பிரச்சனை, உலகப் பிரச்சனையை மையமாக வைத்து எழுதாமல், எல்லோருக்கும் பயன்படக்கூடிய துணுக்குகளையும், ஜோக்குகளையும் எழுத முயலுங்கள். உங்கள் ரசனைக்கேற்ப எழுதாமல், வாசகர்களின் ரசனைக்கேற்ப எழுதி குறிப்பிடுங்கள். எந்தெந்த பத்திரிகைகள் எதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றன என்பதை பற்றிய அறிவு மிகவும் முக்கியமாகும். எந்தெந்த பருவத்தில் என்னென்ன விஷயங்கள் அனுப்ப வேண்டுமென்று தீர்மானித்தல் அவசியமாகும். உதாரணமாக, தீபாவளி பண்டிகை சமீபிக்கும் பொழுது, அப் பண்டிகையை மையமாக வைத்து,

துணுக்குகள், ஜோக்குகள், கட்டுரைகள், கவிதைகள், க்தைகள் எழுதினால், நல்ல வரவேற்பு கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளுக்கு விஷயதானம் செய்வதற்கு முன்னால், நீங்கள் ஒரு 'ரெகார்ட் நோட்' தயார் செய்து, அதில் நீங்கள் அனுப்பிய படைப்பின் விவரம், தேதி, திரும்பப் பெறப்பட்டவை, பெறப்படாதவை போன்ற தகவல்களைக் குறித்து வைத்துக் கொண்டால், பின்விளைவுகள் சாதகமாக அமையும். ஒரு பத்திரிகைக்கு அனுப்பிய விஷயம் நிச்சயமாக அங்கு பிரசுரிக்கப்படாது என்று தெரிந்த பிறகே வேறு பத்திரிகைக்கு அனுப்ப வேண்டும். இல்லையெனில் ஒரே விஷயத்தை பல பத்திரிகைக்கும் அனுப்பியுள்ளாள் எனக் கெட்ட பெயர் ஏற்படும்.

ஒரு ஆசிரியருக்கு அதிருப்தி கொடுக்கும் விஷயம் வேறு ஒரு ஆசிரியருக்குத் திருப்தியைக் கொடுக்கலாம். தன்னம்பிக்கையுடன் ஆரம்ப எழுத்தாளர்கள் செயல்படுவது அவசியம். 'பிரசுரிக்க இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்' என்ற குறிப்புடன் உங்களை வந்தடையும் படைப்புக்களைக் கண்டு அழாமல், "ஓ! இது நமக்கு மட்டும்தானா! உலகப் புகழ் பெற்ற அகாதாகிறிஸ்ட்டியின் படைப்புகள் கூட முதலில் நிராகரிக்கப்பட்டுள்ளதே" என்று மனத்தைத் தேற்றிக் கொண்டு, புதிய உற்சாகத்துடன் செயலில் இறங்க வேண்டும். தோல்விகளே, வெற்றியின் படிக்கற்கள் என்பதை மறக்கக் கூடாது. எழுதுவதை ஒரு நாளும் நிறுத்தக் கூடாது. 'கடாமுடா'வென்று எழுதாமல் எளிமையான மொழியில் எழுதுங்கள். பிற மொழிகளில் படித்த நல்ல, உபயோகமான விஷயங்களை, ஆதாரத்துடன், தமிழாக்கி, தாராளமாக பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்பலாம். எழுதுவதற்கு முன் நாம் நிறைய தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தொடர்ந்து எழுதிக் கொண்டிருந்தால் உங்கள் கையெழுத்து அவர்களுக்குப் பரிச்சயமாகி விடும். ஏதாவது ஒன்று 'கிளிக்' ஆகும்.

பத்திரிகையில் உங்கள் படைப்புகள் வெளியாகி ஊர் ஊராக பவனி வரும் பொழுது, நீங்கள் அடையும் அந்த ஆத்ம திருப்திக்கு எதுவுமே ஈடாகாது. அதனால், பத்திரிகையிலிருந்து வரும் சன்மானத்திற்காக மழைக்கால சிப்பியாக ஏங்கித் தவிக்காமல் சாதாரண நிலையில், பொறுமையாகக் காத்திருங்கள். நல்ல தரமான பத்திரிகைகள், நிச்சயம் எழுத்தாளர்களை வஞ்சிக்காது. படைப்புகள் பிரசுரமான நான்கு வாரங்களிலேயே, பணமோ, செக்கோ கைக்கு வந்து விடும். அப்படி வராத பட்சத்தில் ஆறு வாரம் வரை பொறுத்திருந்து, சன்மானம் வராத நிலையில், நாசூக்காகக் கேளுங்கள், வந்து விடும். ஏனெனில் முகவரி தவறுதல் போன்ற சில காரணங்களினால் அனுப்ப இயலாமல் போயிருக்கலாம். தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் படைப்புகளை, சரியான கவரில் போடுவதற்கு முன்னால், ஆசிரியருக்கு ஒரு 'கவரிங் லெட்டர்' எழுதி, அதில் நீங்கள் எதைப் பற்றி எழுதியிருக்கிறீர்கள் என்பதைக் குறித்து அனுப்பவும். பிரசுரமானவுடன் ஒரு நன்றிக் கடிதம் எழுதுங்கள். இதன் மூலமாக நீங்கள் அவர்களுடன் பரிச்சயமாகிறீர்கள். அதுதான் முக்கியம். கட்டுரையைத் தபாலாபீசில் கொடுத்து 'வெயிட்' பார்த்து, சரியான அளவில் 'ஸ்டாம்ப்பு'களை வாங்கி ஒட்டி அனுப்பி வைக்கா விட்டால் உங்கள் படைப்புக்கள் உங்களிடமே 'பூமராங்'காக வந்து சேர்ந்து விடும். கவனமிருக்கட்டும்.

— காந்தாமணி.

கை முறுக்கு, மனோகரம், தேன்குழல், தட்டை போன்ற பட்சணங்களை தின்று கொண்டு கீழே போட்டால், துண்டு துண்டாக சிதற வேண்டும். இத்தகைய நிலையைத்தான் நம் பற்கள் வரவேற்கும்.

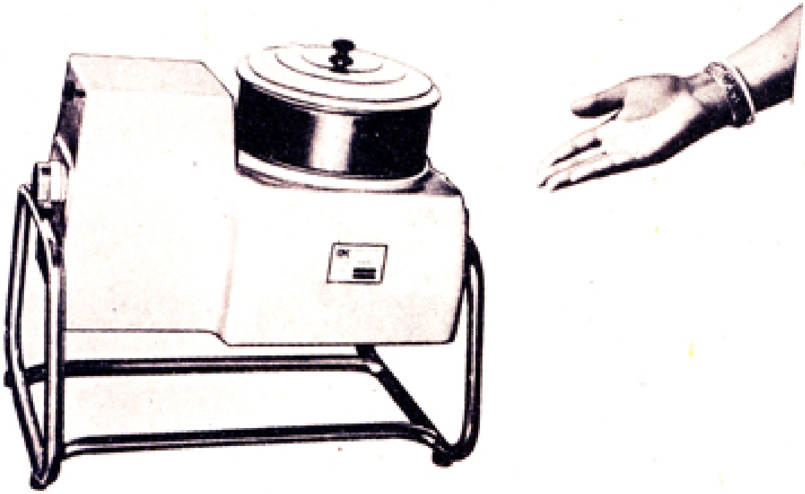
இந்த 'ஒடிதல் நிலை'க்குப் பட்சணங்கள் வர என்ன செய்ய வேண்டும்? அதிக அளவு டால்டாவோ, வெண்ணெயோ இன்றி இப்படித் தயாரிக்க, நமக்கு வேண்டியது இளந்தோச்சல். (புளிக்காத தயிர்) முதலில் பாத்திரத்தில் சிறிதளவு டால்டாவோ, நெய்யோ, வெண்ணெய்யோ, போட்டு அத்துடன் உப்புத் தூள், பெருங்காயத் தூளை நன்கு குழைத்து. பின் இளந்தோச்சலில் ஒரு பெரிய கரண்டியளவு விட்டு மேலும் சிறிது குழைத்து. பின் மாவைப் போட்டு பிசைந்து பட்சணங்கள் செய்ய வேண்டும். ருசியும் கூடி, (பர்ஸின் கனமும் குறையாமல்) 'சபாஷ்' போட வைக்கும்.

— திருமதி தேவனாதன்.

வீட்டிற்கு திடீரென்று விருந்தாளிகள் வந்து விட்டால் என்ன டிபன் செய்வதென்று யோசனை பண்ண வேண்டாம். வீட்டில் அரிசி மாவு இருந்தால் போதும். திடீர் சேவை செய்து விடலாம்.

அரிசி மாவை இட்லி மாவு பதத்திற்கு உப்புப் போட்டு கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இட்லித் தட்டில் இட்லிக்கு வைப்பது போல் கரண்டியால் மாவை ஊற்றி இட்லி குக்கரில் வைக்கவும். பின் இட்லி ஆனதும் அதை எடுத்து சேவை பிழியும் அச்சில் பிழிந்தால் ரொம்ப சுலபமாக பிழிய வரும். பிறகு தேங்காய், வெல்லம் என்று அவர்கள் விருப்பப்படி செய்யலாம். அரைத்து செய்வதை போலவே இருக்கும். ஆனால் அரிசி மாவு கலப்படமில்லாத நல்ல மாவாக இருத்தல் அவசியம்.

— சித்ரா.





நாமக்கல்:

"நாமக்கல் மகளிர் முன்னேற்ற சங்கம்" கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக நல்ல முறையில் இயங்கி வருகின்றது. எங்கள் சங்கத்தின் மூலமாக தையல் வகுப்பு மற்றும் கைவினைப் பொருட்கள் செய்யும் வகுப்புகளும் நடைபெற்று வருகின்றன. மேலும் சமையல் வகுப்புகளும், பழரச வகுப்புகளும் நடைபெற்று வருகின்றன. எங்கள் சங்கத்தின் மூலம் 2.10.88—ந் தேதி காந்தி ஜெயந்தி விழாவையும் சங்கத்தின் ஆண்டு விழாவையும் ஒன்றாக இணைத்து நடத்தினோம். விழாவினை நாமக்கல் கோட்டாட்சி தலைவர் அவர்களின் துணைவியார் திருமதி கற்புக்கரசி தனவேல் குத்துவிளக்கேற்றி துவக்கி வைத்தார். விழாவினைத் தொடர்ந்து கைவினைப் பொருட்கள் கண்காட்சியில் சிறப்பம்சமாக ராட்டை நூற்கும் போட்டி நடந்தது.

செல்லம்மாள்,
செயலர்.

மு. குழந்தாய்முத்து,
தலைவி.

திருச்சி:

பொன்னகர் மாதர் சங்கத்தின் ஏழாவது ஆண்டு விழா கடந்த 10.9.88 அன்று மாலை திருச்சி பொன்னகரிலுள்ள ஓர் ஆரம்பப் பள்ளியில் நடைபெற்றது. இவ்விழாவிற்குத் திருச்சி வானொலி நிலையப் பூவையர் பூங்கா நிகழ்ச்சி அமைப்பாளர் திரு. மாரி முத்து தலைமை தாங்கினார்.



மாதர் சங்கங்கள்

திருச்சி மன்னார்புரம் விழியிழந்தோர் பள்ளியிலுள்ள விழியிழந்த சகோதரிகள், சங்கத்தின் அழைப்பின் பேரில் விழாவில் கலந்து கொண்டனர். அந்தச் சகோதரிகள் கும்மி, டான்ஸ், நாடகம் போன்ற கலா நிகழ்ச்சிகளை ரசனை பொங்க வழங்கியது மனதை உருக்கியது.

பின்னர் சங்கத்தின் அங்கத்தினரான திருமதி அம்பிகை ஜெயராமன் 'ஒரு கல்லில் இரு மாங்காய்' என்னும் தலைப்பில், ஓரங்க நாடகம் ஒன்றை மிகவும் சிறந்த முறையில் நடித்துக் காண்பித்தார். இதன் கதை, வசனம், டைரக்ஷன் அத்தனைக்கும் அவரே உரிமையாளர். ஸ்கதட்டல் ஓய நீண்ட நேரமாயிற்று.

சரஸ்வதி, — வசந்தகுமாரி,
செயலர். — தலைவி.

சென்னை :

போதை மருந்து, மற்றும் மது எனும் அரக்கனின் பிடியில் அறிந்தும் அறியாமலும் சிக்கிய மக்களின் குடும்பங்கள் படும் துன்பங்கள் பலப்பல. நகரங்களின் நிலையே இக்கதியில் இருக்கும் போது, கல்வி அறிவு போதிய அளவு எட்டாத கிராமத்துப் பாமர மக்களின் நிலையைப் பற்றி எண்ணிப் பார்க்கவே கலக்கமாக உள்ளது. வீட்டிற்கும், சமூகத்திற்கும், ஏன்! ஒரு நாட்டிற்குமே கேடு விளைவிக்கும் இதை அறவே நிறுத்த அல்லது மக்களுக்கு இதன் தீய விளைவுகளைப் பற்றிய அறிவு புகட்ட மக்கள் மத்தியில் ஒரு விழிப்புணர்ச்சியை எழுப்ப திங்கள் அறநிலையச் சங்கம் ஒரு மௌன ஊர்வலம் ஏற்பாடு செய்தது. இது பிரமாண்ட ஊர்வலமாக அக்டோபர் 3-ம் தேதி காலை 11 மணி அளவில் புறப்பட்டு கோட்டைக்கு அணிவகுத்துச் சென்றது.

ருக்மணி, — சாவித்திரி வைத்தி,
சுந்தரி, செயலர். — தலைவி.

கோயமுத்தூர் :

பாரதி பார்க் விமன்ஸ் அசோஸியேஷன்.

எங்கள் பகுதியிலேயே வசிக்கும் மாதர்களை மட்டும் உறுப்பினர்களாகக் கொண்ட நாங்கள் வெளியில் சென்று சமூக சேவை செய்வதை விட நாங்கள் குடியிருக்கும் பகுதிகளைச் சீர்படுத்தவும், எங்களுக்குள்ளே குறைகளை நிவர்த்திக்கவுமே முதலில் முனைந்துள்ளோம்.

நாங்கள் "சங்கரா ஐ சொஸைட்டி"யுடன் தொடர்பு கொண்டு அதன் மூலம் கண்தானம் செய்ய உறுதி பூண்டதோடு அருகிலுள்ள மற்றவர்களையும் கண்தானத்திற்கு தனிப்பட்ட முறையில் சென்று ஊக்குவிக்கிறோம். இரத்த தானமும் செய்து வருகிறோம்.



"வாரந்தோறும் வியாழனன்று கூடும்
இம்மன்றம்
பாரங்களை இறக்கி வைத்துப் பேசும்
சத்சங்கம்"

சரளா — கல்யாணி,
தலைவி.



''மால்குடி நாட்கள்'' நிகழ்ச்சியில் துடியான சுவாமியாக வரும் மஞ்சுநாத்



திடமான வலிவு,
நாளெல்லாம்
துடியான பொலிவு.
புதிய நியூட்ரமுல்—தாயின் கனவு பலித்தது
இதிலே: சாக்கலேட் சுவைக் கோக்கோ,
ஏடுகட்டின பால், பொன்னிற மால்ட் யாவும்
நிறைந்ததாய், வலுவூட்டும் புரதச் சத்துக்
களோடு அத்தியாவசிய வைட்டமின்களையும்
வழங்குகிறது. நாள்தோறும் நியூட்ரமுல்,
உங்கள் குழந்தைகளுக்கு திடமான உடல்
பலம், துடியான மனோபலம். இதுவே
உற்சாகத்தின் உச்சியிலே அவர்களை விளங்க
வைக்கும் கூடுதல் தெம்பு.
நியூட்ரமுல் பருகப் பருகப் பலம் பெருகும்
பெருகும்.
அமுல் படைப்பு
நியூட்ரமுல்
முழுமொத்த திடவலிமைப் பானம்.
Nutramul
Amul's
Nutramul
Malted milk food with cocoa
ரீ:பில் பேக்
ரூ. 25/-
Rs 3/- LESS
புதிய கண்ணாடி ஜாடி
ரூ. 28/-
daCunha/NML/5/88 TAM

ஸ்திரீமேளா

நிறைய மாதர் சங்கங்கள் ஒவ்வொரு ஊரிலும் தோன்றி, நிறைய சமூக சேவை செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். ரொம்ப சந்தோஷப்பட வேண்டிய விஷயம்.

ஆனால் ஒரு நெருடலான விஷயத்தை யாரும் மறுக்கக்கூடாது —

மாதர்சங்கம் என்றாலே ஓரளவு மேல் தட்டில் இருப்பவர்கள் கலந்து கொள்ளும் விஷயம்தான் என்பது போலாகிவிட்டது.

"என்ன இவங்க செய்யறாங்க? சமுதாயத்திலே, ஒரு நாள் முழுவதும் வேலை செஞ்சு, ரெண்டு ரூபாய்க்கும், மூணு ரூபாய்க்கும் உழைக்கிறாங்களே, அவங்களுக்காக என்ன செஞ்சாங்க? சும்மா நாகரிகமா பேசி, சமையல் குறிப்புக்களைப் புதுசு புதுசா கத்துக்கறாங்க. அவ்வளவுதான்!'' என்கிறார்கள்.

இந்த அவப்பெயரைத் துடைக்கத்தானோ என்னவோ, இந்த இரண்டு பிரிவுகளையும் இணைத்து ஸ்திரீமேளா நடத்தியது, ஹைதராபாதிலுள்ள சரோஜினி நாயுடு மெமோரியல் ட்ரஸ்ட்.

''சின்னக் குழந்தைகளுக்கு எல்கேஜியில் பாடம் சொல்லித் தரும்போது பெண்ணைப் பற்றிக் குறைவாகவே சொல்லித் தருகிறார்கள்'' என்று உறுமுகிறார் பேராசிரியை காமேஸ்வரி.

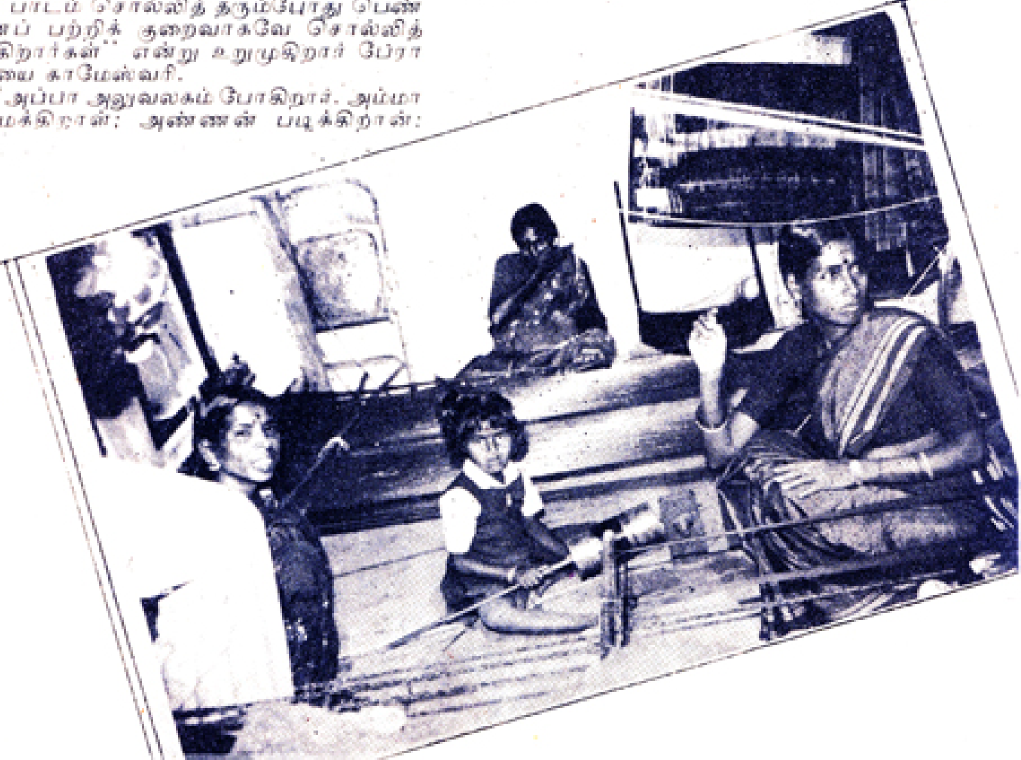
''அப்பா அலுவலகம் போகிறார். அம்மா சமைக்கிறாள்; அண்ணன் படிக்கிறான்; தங்கை விளையாடுகிறாள்'' என்றுதான் சொல்லித் தருகிறார்கள். அம்மாவும் இன்றைக்கு அலுவலகம் செல்வதைப் பற்றியோ, தங்கையும் படிக்கிறாள் என்பது பற்றியோ சொல்வதேயில்லை.

அதே போல பெண் குழந்தைக்கு ஆரோக்கியமான உணவு தருவதேயில்லை.

உனக்கென்ன பொம்பளதானே? நல்லா சாப்பிட்டு குண்டானா கஷ்டம். ஆணுக்குத்தான் நல்ல உணவு அவசியம்'' என்கிறார்கள் என்று ஸ்திரீமேளாவில் ஒருபுறம் நடந்து கொண்டிருந்த கருத்தரங்கில் பொரிந்தார் அவர்.

இப்படிப் படித்த பெண்களின் கருத்தரங்கம் ஒரு பக்கம். அதே சமயம் நாளெல்லாம் கைத்தொழில் செய்து அன்றாட வாழ்வுக்கே வழிதேடிக் கொண்டிருக்கும் பெண்களின் கைத் தொழில்களை வைத்துக் கண்காட்சி ஒருபுறம்.

பஞ்சாப், குஜராத் போன்ற இடங்களில் இருந்தெல்லாம் பெண் கைவினைஞர்களை அழைத்து ஸ்டால்களை அமைத்திருக்கிறார்







கள். அவர்களின் கைவண்ணத்திலே புடவையும், பொம்மையும், அலங்கார விளக்குகளும் வண்ணம் பெறுகின்றன.

கர்நாடகாவில் உள்ள நரசாப்பூர் 'லேஸ் ஒர்க்' உலகப்புகழ் பெற்றது. அந்த லேஸ் ஒர்க்கைப் பின்னிய அந்த மெல்லிய கரங்களின் உடமையாளர்கள் பட்டசிரமங்களையும், அவர்களை இணைக்க தான் பட்ட சிரமங்களையும் கதையாகவே சொன்னார் ஹேமலதா —

"என்னுடைய தாயும் இதே லேஸ்ஒர்க் செய்துதான் எங்களைப் படிக்க வைத்தாள். நான் கர்னாடகாவின் சமூகநலத்துறைக்கு வேலைக்குப் போனபோது அங்கிருந்த இயக்குனர் என் பின்னணியைத் தெரிந்து ஏன் நீங்கள் அந்தப் பெண்களை ஒன்றிணைக்கக் கூடாது? என்று கேட்டார்.

ஏனென்றால் நரசாப்பூர் பெண்கள் நாளெல்லாம் கையொடிய லேஸ் பின்னினால் அவர்களுக்காக இரண்டு ரூபாய் கிடைக்கும். அதை நகரங்களிலும், வெளிநாடுகளிலும் நூற்றுக்கணக்கான ரூபாய்க்கு விற்றுக் கொண்டிருந்தார்கள்.

இவர்களுக்கு நேரடியாக இந்த லாபம் கிடைத்தால் இவர்களின் வாழ்வு எவ்வளவு வளம் பெறும்?

இந்த உணர்வோடு இவர் ஒருங்கிணைக்க முற்பட்டபோது இடைத்தரகர்கள் இவரையும், இவர் குடும்பத்தையும் படுத்தியபாடு இவ்வளவு அவ்வளவு என்றில்லை. அந்தப் பாமரப்பெண்களும் இவரை அவ்வளவு சுலபமாக நம்பவில்லை.

கடைசியில் பலபோராட்டங்கள்... சமூக நலத்துறையிலுள்ள பல பெண்களை அழைத்து







" விழாவில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட போஸ்டர்கள்

வந்துபேசச்சொன்னார், கடைசியில்வெற்றி பெற்று, இப்போது சுமார் இரண்டாயிரம் அங்கத்தினர்களைக் கொண்ட சங்கத்தையே நிறுவிவிட்டார்.

நியூஸிலாந்து போன்ற வெளிநாடுக ளுக்கு எல்லாம் இப்போது ஏற்றுமதி செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

இந்த ஏழை உழைப்பாளிகளின் கை வினைப் பொருட்கள் மிக அற்புதமாகப் பொலிகின்றன. ஆனால் அழுக்கடைந்த சூழ்நிலையில் குப்பையில் கிடக்கும் மாணிக்க மாக இவை கிடக்கின்றன., ஆனால் இதையே தூசி துடைத்து ஆடம்பரமான கடைகளில் வைக்கும்போது வாங்கிக்கொண்டு போய் விடுகிறார்கள்.

ஆக, அதை எடுப்பாக, இவர்களுக்குக் கண்காட்சியாக்கத் தெரியவில்லை. அதே போல நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப சில வர்ணங் களை இவர்களுக்குத் தேர்ந்தெடுக்கத் தெரி வதில்லை.

புணாபுடவை நெய்பவர்கள் அதிலே காடி வண்ணங்களைச் சேர்க்கின்றனர். அதையே மெல்லிய வண்ணங்களாக மாற்றும் போது மொய்க்கிறார்கள்.

இந்த நவீன வியபார உத்திகளை இவர்கள் கற்றுக்கொண்டு விட்டால் போதும்-அதே போல இவர்கள் பேசுவதும், வாடிக்கை யாளர்களுக்குப் புரிவதில்லை. வியாபார பாஷையே தனி. வருபவர்களின் மனோதத்து வத்தை அறிந்து அவர்களுக்கு ஏற்றாற் போலப் பேசி வியாபாரம் செய்வது ஒரு தனிக்கலை.

இவ்விரண்டிலும் தேர்ச்சி பெற்றார்களா

னால், இன்று இந்தியாவில் உழைக்கின்ற லட்சோப லட்சம் பெண்களின் தொழில் வளம் நாட்டின் கண்களுக்குத் தெரியும்.

இந்த இடத்தில் 'ஆக்ஸ்ஃபார்ம்' என்ற அயல்நாட்டு நிறுவனம் ஓரளவு உதவிக்கரம் நீட்டுகிறது. ஆக்ஸ்ஃபார்மின் தென்மண்டல பிரதிநிதி பஞ்சாட்சரம் ஆக்ஸ்பார்ம் தோன்றிய சுவையான வரலாற்றை கதையாக வே சொன்னார் –

எப்படியும் அவரவர் வீட்டில் சின்ன தாகிப் போன குழந்தைகளின் உடை, மிகுந்து போன மருந்துகள், போட்டுச் சலித்த ஆனால் கிழியாத உடைகள் என இருக்கும். அவற்றையெல்லாம் வசூலித்து ஏழைகளுக்கு வழங்கலாம் என லண்டனில் உள்ள ஒரு சமூக நிறுவனத்துக்குத் தோன்றியதாம்.





"STREE"



எனவே இதைப்பற்றி நகரத்தில் அறிவித்துவிட்டு ஒவ்வொருத்தர் வீட்டு வாசலிலும் ஒவ்வொரு கூடையை வைத்து விட்டார்களாம். அவரவர்கள் தேவையில்லாத பொருளை அதில் போட்டு விடுவார்களாம்.

இவை எல்லாவற்றையும் ஒரு இடத்தில் சேர்த்து கண்காட்சியாக்கினார்கள். அவற்றைப் பார்வையிட்டுத் தேவையானவர்கள் வாங்கிப் போனார்கள். அதன் மூலம் வந்த நிதியை ஏழைகளுக்கு அளித்தனர்.

இது தவிர ஏழைகள் செய்த அருமையான கைவினைப் பொருட்களும் அடுத்ததாக இணைந்தன. இப்படியே பரவி உலகின் பல நாடுகளிலும் உள்ள தலை சிறந்த கைவினைஞர்களின் பொருட்களையும் இவர்கள் விற்க ஆரம்பித்தனர்.

ஆக்ஸ்ஃபோர்ம் பழைய பொருட்களை



விற்கிறது என்பது போய், அற்புதமான கைவினைப் பொருட்களையும் விற்க ஆரம்பித்தது. அதனால் எங்கெங்கு என்னென்ன கிடைக்கின்றன எனப் பார்த்து சிபாரிசு செய்ய உலகம் முழுவதும் பிரதிநிதிகளை நிறுவியது. நமது இந்தியாவின் தென்மண்டலப் பிரதிநிதியாக தமிழரான பஞ்சாட்சரம் இருக்கிறார்.

அவர் மாதம் முழுவதும் சிறிய சிறிய கிராமங்களுக்கெல்லாம் போய் நல்ல கைவினைப் பொருட்களைக் கண்டுபிடிக்கிறார். லண்டனுக்குப் பொருளின் தரத்தைக் குறிப்பிட்டு, ஒரு சில மாடல்களுடன் அனுப்புகிறார். தலைமை நிலையத்திற்குப் பிடித்திருந்தால், பெரிய அளவில் ஆர்டர் கொடுக்கிறார்கள்.

"நுட்பமான கைவினைப் பொருட்கள் செய்பவர்கள் அனைவரும் ஏழைகள்தான். எனவே சில மாதிரி பொருட்களை அனுப்பும் போது கூட அதை பணம்கொடுத்து வாங்கித்தான் அனுப்புகிறோம். அதே போல ஆர்டர் கொடுக்கும்போதும் முக்கால்வாசி பணத்தைக் கொடுத்துவிடுவோம்...." என்கிறார்.

பெல்காம் சாரீஸ் முதல், ஜமுக்காளம் நெய்பவர்கள் வரை பலரும் அங்கே ஆக்ஸ்ஃபோர்ம் உதவி பெற்றவர்கள்.

"ஆமாம், இதோ பாருங்க இந்த பாசி மாலைகளைப் போல 75,000 மாலைகளை போனமாசம் லண்டனுக்கு அனுப்பிச்சோம்....." எனப் பெருமிதப்பட்ட அந்தப் பெண்மணி,

இவர் நரிக்குறவர் இனத்தைச் சேர்ந்தவர். "நாங்கள் செய்யும் இந்த மணிமாலைகளின் தரத்தைப் போல உலகில் வேறெங்கும் கிடையாது. இதை நாங்கள் சொல்லவில்லை. எங்களிடம் மணிகளை வாங்கிச் செல்லும் வெளிநாட்டவர்கள் சொல்கிறார்கள் என்கிறார் ஞானசுந்தரி.

பெண்களின் கூட்டம் இவர்கள் வைத்திருக்கும் ஸ்டாலில்தான் அதிகம் மொய்க்கிறது. காலத்திற்கேற்றாற்போல நவீனமணி வேலைகளை உருவாக்குவதில் கைதேர்ந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள் இவர்கள்.

இப்படி. இரண்டுவிதமான பெண்களையும் இணைத்து 'ஸ்திரீமேளா' கொண்டாடிய சரோஜினிநாயுடு மெமோரியல் ட்ரஸ்டின் சாதனை மகத்தானது.

பெண்களில் படித்த மேதைகளும் இருக்கிறார்கள், படிக்காதவர்களானாலும் அவர்களிடமும் பலவிதமான கைத்தொழில் மேன்மை இருக்கிறது அதையும் உலகம் போற்றிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது என்பதையும் அறிவித்திருக்கிறார்கள்.

இத்தனை அமர்க்களங்கள் போதாது என்று 'சிசுமேளா' என்ற ஒன்றையும் 'எலினா' என்ற பெண்மணி பொறுப்பேற்று நடத்தினர்.

வசதியான வீட்டுக் குழந்தைகள் தங்களுடைய படைப்பாற்றலைக் காட்ட பலவித விளையாட்டுப் பொருட்களை வைத்திருக்கிறார்கள். ஏழைவீட்டுக் குழந்தைகளின் திறமையை யார் வெளிக்கொணருவது? அதற்காகவே 'சிசுமேளா'வை நடத்தி நாடகம், திரைப்படம், கலைநிகழ்ச்சி என அமர்க்களப்படுத்தி விட்டார்கள்.

இத்தனைக்கும் ஈடுகொடுத்து ஸ்நேஹலதா பூபால் என்ற பெண்மணி சக்கரவட்டமாகச் சுழன்று பதினைந்து நாள் விழாவை நடத்திக் காட்டி விட்டார்.

முதல் நாள் தொடக்கவிழாவிற்கு ஆந்திர மாநில கல்வி அமைச்சர் இந்திரா ரெட்டி வந்திருந்தார். விழாக்கூடத்தில் விமானப் படை,கடற்படையிலிருந்து வந்திருந்தவர்கள் முதல் வீடியோகிராபர், புகைப்படக்காரர், ரிப்போர்ட்டர் வரை எங்கும் எதிலும் பெண்களின் கூட்டம்தான்.

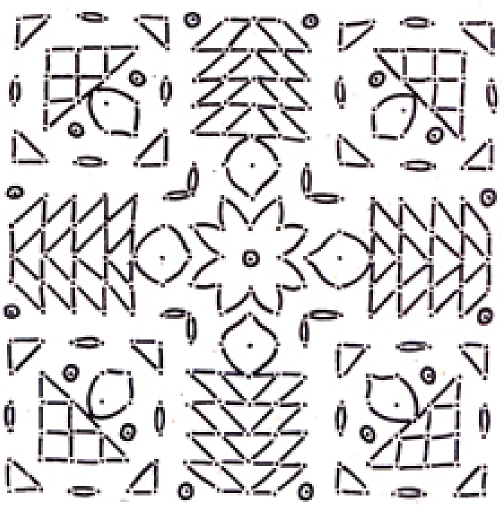
உழைக்கும் வர்க்கம் முதல் அறிவாற்றல் செறிந்த மேதைகள் அனைவரையும் இணைத்த இந்த 'ஸ்திரீமேளா' வைப் பற்றி மற்ற மாதர் சங்கங்களும் சிந்தித்துப் பார்க்கலாம்!

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

புகைப்படங்கள் – பிரேமா



— சுமதி ரகுநாதன்



ஆர். பத்மாவதி

முதல் பரிசு:
மழைக் காலத்திற்கு ஹாட் — கோன் மசாலா

கோன் கூம்பு தயாரிக்க:

அமுல் ஸ்பிரே, லாக்டோஜன் டின்னின் உட்புறம் வரும் அலுமினியத் தகடுகள் — 3 இதனை இரண்டிரண்டாக வெட்டி, வட்டத்தை விட்டமாக்கிக் கொள்ளவும். ஒவ்வொன்றையும் சுருட்டிக் கூம்பு தயாரிக்கவும். கூம்பு விரிந்து விடாமல் இருக்க ஒரு கனமான ஊசி நூல் கொண்டு ஒரு தையல் போடவும். தற்போது 6 கோன்கள் தயார்.

கோன்கள் தயாரிக்க:

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — 200 கிராம்.
டால்டா — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.





இம் மாத இல்லத்தர



மனோகரி





சீரகப் பவுடர் — ½ டீஸ்பூன்.
மிளகாய்த் தூள் — ¼ டீஸ்பூன்.
மஞ்சள் தூள் — ஒரு சிட்டிகை.
எண்ணெய் — ¼ கிலோ (250 கிராம்).

செய்முறை:

மாவுடன் டால்டா, சாமான்கள் அனைத்தும் சேர்த்து நீர் தெளித்து மிகக் கெட்டியாகப் பிசையவும். ½ மணி நேரம் வைத்திருந்து மீண்டும் பிசைந்து சப்பாத்திகளாக இடவும். ஒரு சப்பாத்தி இட்டவுடன் கத்தி கொண்டு ஓர் அங்குல அகலத்திற்கு ரிப்பன் போல் வெட்டவும். அந்த ரிப்பன் மாவினைக் கோனுக்கு வெளிப்புறம் எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு பம்பரத்தில் நூல் சுற்றுவது போல் மாவு ரிப்பனை மெதுவாக அழகாகச் சுற்றவும். இதுபோல் 6 கோன்களைச் சுற்றியவுடன் வாணலியில் எண்ணெய் சுட வைத்து

கோன்களை மெதுவாகப் போட்டு மிதமான தீயில் பொரித்தெடுக்கவும். பொரித்த கோனைத் தட்டி அலுமினியத் தகட்டினை நீக்கி மீண்டும் சுற்றிச் சுற்றிப் பொரித்தெடுத்துக் கொள்ளவும். இந்த மாவில் சுமார் 20 கோன் தயாரிக்கலாம்.

மசாலா தயாரிக்க:

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சை பட்டாணி — 100 கிராம்,
உருளைக் கிழங்கு — 150 கிராம்,
வெங்காயம் — 100 கிராம்,
கசகசா — 20 கிராம்,
இஞ்சி — சிறிய துண்டு,
பூண்டு — 4 பற்கள்,
முந்திரிப் பருப்பு — 10,
ஜாதிக்காய்த் தூள் — 1 சிட்டிகை,
கரம் மசாலாத் தூள் — ½ டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் — ¼ டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் — 1 ஸ்பூன்,
ஜீரா பவுடர் — ½ டீஸ்பூன்,
தனியா பவுடர், — ½ டீஸ்பூன்,
மாங்காய்த் தூள் — ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப.
மீடியம் சைஸ் காலிஃப்ளவர் — 1
எண்ணெய் — 5 ஸ்பூன்,

செய்முறை:

இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றை நசுக்கிக் கொள்ளவும். கசகசா, தேங்காய், முந்திரிப் பருப்பு (4) ஆகியவற்றை நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். பட்டாணியைத் தனியாக வேக வைத்து இறக்கவும். காலிஃப்ளவர் பூவினை ஒவ்வொரு மலராக இரண்டு விரல் பருமனளவிற்குப் பிரித்தெடுத்துக் கொள்ளவும். இதனைத் தனியாக உப்பு, மஞ்சள் தூள் கலந்த நீரில் திட்டமாக வேக வைத்து இறக்கிக் கொள்ளவும். இதன்மேல் மிளகுத்தூள் தூவவும். உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்துத் தோல் உரிக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றி, முந்திரி பொரித்து வெங்காயம் வதக்கவும். உருளைக்கிழங்கினைப் பிசைந்து பட்டாணி சேர்த்து வதக்கி, கரம் மசாலா, மிளகாய், ஜீரா, தனியா, மாங்காய்த்தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கி இஞ்சி, பூண்டு, தேங்காய் விழுதைச் சேர்த்து நன்கு புரட்டி இறக்கி விடவும்.

அலங்கரிக்க:

பிரட் ஸ்லைஸ் — 6,
வெண்ணெய் — 20 கிராம்,
வெங்காய ஸ்லைஸ் — 10,
காரட் ஸ்லைஸ் — 10,
பீட்ரூட் ஸ்லைஸ் — 10,
எலுமிச்சம்பழ ஸ்லைஸ் — 10,
கொத்துமல்லித் தழை — 1 கட்டு.

ரொட்டியை வெண்ணெய் தடவி ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கிக் கொள்ளவும். தற்போது ஒரு டப்பா போன்று இருக்கும். நடுப்புறம் வட்டமாக வெட்டிக் குழி செய்து கொள்ளவும். இதில் தயாரித்துள்ள கோனை மலர் ஜாடியில் மலர் அடுக்குவது போல் அடுக்கிக் கொள்ளவும்.

கொத்துமல்லிக் கட்டினை வேர் மட்டும் நீக்கிவிட்டுக் காம்புடன் கோனின் உட்புறம் விளிம்பில் இலை மட்டும் தெரியும்படி ஒவ்வொன்றிலும் அடுக்கவும். அதன் நடுவில் ஹாட் மசாலாவை நன்கு நிரப்பவும். ஸ்பூன் கொண்டுச் சற்றுக் குத்தித் திணிக்கவும். காலிஃப்ளவர் பூவினை அதன்மேல் செருகி விடவும். கேரட், பீட்ரூட், எலுமிச்சம்பழ ஸ்லைஸ்களை ரொட்டியைச் சுற்றி அவரவர் விருப்பப்படி அலங்கரிக்கவும். தற்போது கோன் மசாலா மலர்க் கொத்து தயார். கண்கவரும் மலர்க்கொத்து மிகவும் ருசிக்குமே, நாவிற்கே!

— ஆர். சந்திரா, சேலம்.

இரண்டாவது பரிசு:

மல்டி (பர்பஸ்) மின்ட்

இந்த மழைக்கால உணவைத் தயாரிக்க, "பொன் உருகக் காயும் புரட்டாசி மாத வெயில் வீண் போகாது" கீழ்க்கண்ட சாமான்களை நன்றாகக் காய வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தேவையான பொருட்கள்:

புதினா — புதிய, நல்ல பெரிய கட்டு — 6,
மிளகு — 25 கிராம்,

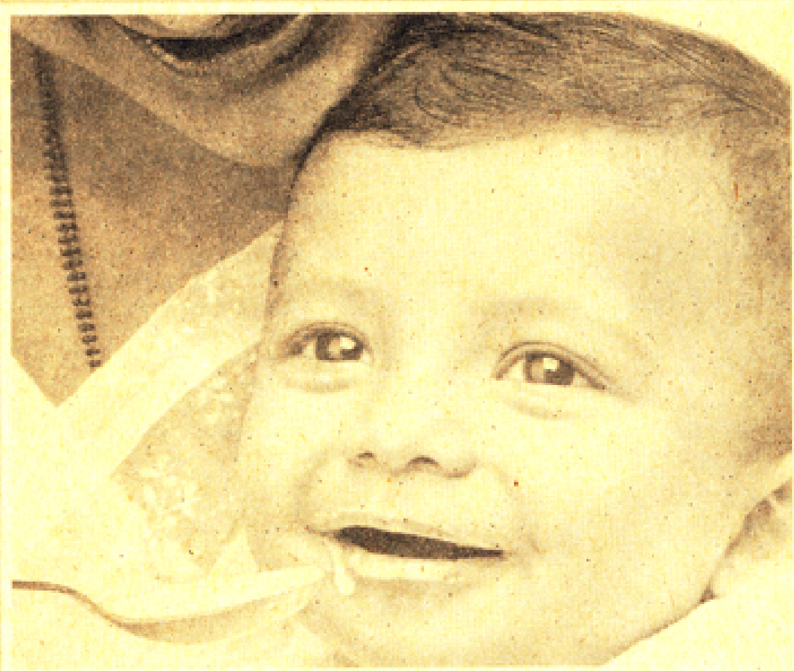
துவரம் பருப்பு — 150 கிராம்,
பொட்டுக் கடலை — 100 கிராம்,
மிளகாய் வற்றல் — 6-8,
பெருங்காயம் — சிறு துண்டு,
சுக்கு — 5 கிராம்,
உளுத்தம் பருப்பு — 100 கிராம்,
ருசிக்கேற்ற உப்பு,
பெங்களூர்த் தக்காளி, — 1 கிலோ,

செய்முறை:

புதினாவை காம்பு, வேர், தண்டு இவற்றை நீக்கி வெறும் தழையை மட்டும் மண் இல்லாமல் நன்றாக அலசி, வெயிலில் காய வைத்துக் கொள்ளவும். நன்றாகக் காய்ந்தவுடன், கையால் நொறுக்கினாலேயே சூர்ணமாகி விடும். தக்காளிப் பழங்களை நன்றாக அலம்பி மெல்லிய துண்டங்களாக வெட்டி ஓர் எவர்சில்வர் தாம்பாளத்தில் உலர்த்தவும். நன்றாக வறுவல் மாதிரி உலர்ந்ததும் காற்றுப் புகாத டப்பாவில் எடுத்து வைக்கவும்.

பெருங்காயத்தை மட்டும் பொரித்துக் கொண்டு, மற்ற சாமான்களை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துக் கொள்ளவும். புதினா + மற்ற சாமான்களை மிக்ஸியில் இட்டு நன்றாகப் பொடி செய்து கொள்ளவும். தக்காளி

உங்கள் குழந்தைக்கு
அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் தொடக்கத்திலிருந்தே

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்காம் மாதத்திலிருந்தே பாலோடு திட உணவும் தேவை. அப்போது ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளியுங்கள்.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு முறை ஸெரிலாக் ஊட்டும் போதும், புரதச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்குச் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவை அனுகூலம்: ஸெரிலாக் சுவையில் குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் ஏற்கனவே பதமாகக்கப்பட்டது; பாலும் சர்க்கரையும் கலந்தது. காய்ச்சி ஆறிய நீரில் கலந்தாலே போதும்.

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்: இப்போது ஸெரிலாக், மூன்று வெவ்வேறு வகைகளில்!

சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கவும், சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



6 மாதங்களிலிருந்து

4 மாதங்களிலிருந்து

6 மாதங்களிலிருந்து

இலவசம்
ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண். 3
புது தில்லி-110008

Nestlé

ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

வற்றலைக் கையாலேயே நொறுக்கிக் கொள்ளவும். மழை சோ என்று கொட்டும் பொழுது, குழம்பு, ரஸம் செய்ய வேண்டுமே என்று அலுப்பாக இருக்கும் பொழுது கொதிக்கும் சாதத்தில், நெய்யுடன் புதினா+ தக்காளி பொடியைக் கலந்து சாப்பிட்டால் அற்புதமாக இருக்கும்.

இதையே சிறிது நீர் விட்டுக் குழைத்தால்+ தோசை, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள அருமையாக இருக்கும்.

மாலை வேளையில் கொட்டும் மழையில் நனைந்து வருபவர்களுக்கு ஒரு தம்ளர் வெந்நீருக்கு 1½ டீஸ்பூன் பொடி என்ற விகிதத்தில் கலந்து நெய்யில் கடுகு தாளித்து, பச்சைக் கொத்துமல்லியையும் மிதக்க விட்டால் — திடீர் தக்காளி, புதினா சூப் — பிரமாதமான 'ஜீரணகாரணி' யாகும். சுக்கு + மிளகு + புதினா கலவை மழையில் நனைந்தால் வரும் ஜலதோஷம், உடம்பு வலிக்கும் நல்ல நிவாரணி.

விஜயலட்சுமி, சென்னை — 92.

மூன்றாம் பரிசு:

ஓமக் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்:

ஓமம் (கல்நீக்கி நீரில் கழுவியது) — 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகு — 1 ஸ்பூன்,
சீரகம் — 1 ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை — 1 கைப்பிடியளவு,
புளி — 1 எலுமிச்சம்பழ அளவு,
உப்பு — ருசிக்கேற்ப,
கடுகு — தாளிக்க,
உளுத்தம் பருப்பு — 1 ஸ்பூன்,
நெய் — 1 ஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் — சிறிதளவு.

செய்முறை:

உளுத்தம்பருப்பு, சீரகம், மிளகு, கறிவேப்பிலை இவற்றை எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். பின் இவைகளுடன் ஓமம், புளி (மண் நீக்கி) உப்பு இவற்றைச் சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும். இந்த விழுதை நீர்சேர்த்து அடுப்பில் கெட்டியாகக் கொதிக்க விடவும். இறக்கியபின் நெய்யில் கடுகு தாளித்துச் சேர்க்கவும்.

இக்குழம்பு மழைக்காலத்தில் ஏற்படும் அஜீரணம், பசியின்மை, வாந்தி, மயக்கம் இவற்றைப் போக்கிவிடும். 2, 3 நாட்கள் வரை கெடாது. குழந்தை முதல் நோயாளி வரை நெய் சாதத்துடன் ஆவலோடு உண்பார்கள்.

— பரணி, சென்னை — 40.

ஆறுதல் பரிசு:
மஸூர் மோரையா

தேவையான பொருட்கள்:

மஸூர் பருப்பு (பாசிப் பருப்புப் போல் சிவப்பாக உள்ளது).
வெங்காயம் — 1.
ப. மிளகாய் — 2.
கறிவேப்பிலை — 1.
கொத்துமல்லி — சிறிதளவு.
தாளிக்க — கடுகு. உ. பருப்பு.
துருவிய தேங்காய்.
தொட்டுக் கொள்ள புதினா சட்னி.

செய்முறை:

பருப்பை நான்கு மணி முன்னர் ஊற வைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் ஒரு கிண்ணம் எண்ணெய் ஊற்றி அரைத்த விழுதைப் போட்டு உப்பிட்டுக் கிளறவும். பத்து நிமிடத்தில் திக்காகி கைஒட்டாத பதத்தில் வரும். இறக்கிக் கொழுக்கட்டையைப் போல் உருண்டையாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். அதே வாணலியிட்டுத் தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் வதக்கி உருண்டைகளைப் போட்டுச் சற்றுக் கிளறி எடுக்கவும். புதினா, கொத்துமல்லி, புளி, சர்க்கரை, மிளகாய், சிறிய தேங்காய் உப்பு ஆகியவற்றை வைத்து சட்னி தயாரிக்கவும்.

இது உடம்பிற்குச் சூடு கொடுப்பதுடன் மழைக் காலத்தில் செரிக்கவும் செய்யும்.

— டி. அன்னபூரணி, பம்பாய் — 36.

ஆறுதல் பரிசு:
திடீர் ஆப்பம்

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — ½ லிட்டர்.
பழைய சாதம் — 200 கிராம்.
தேங்காய் — 1 மூடி.
சமையல் சோடா — 5 கிராம்.

செய்முறை:

மழைக்காலம், மீந்த பழைய சாததை என்ன செய்வது வடகம் கூடப் பிழிய முடியாதே என்று கவலைப்பட வேண்டாம். பச்சரிசியை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து அரிசி, பழைய சாதம், தேங்காய் இவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு நைசாக ஆட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். சோடா மாவையும் கலந்து தோசை மாவைவிடச் சிறிது நீர் அதிகம் சேர்த்து நன்கு கரைத்துக் கொள்ளவும். ஆப்பச் சட்டி (அ) தோசைக் கல்லில் ஊற்றி மூடி வைத்து வெந்ததும் (திருப்பிப் போட வேண்டியதில்லை) எடுத்துச் சூடாகப் பரிமாறவும். தேங்காய்ப் பால் அல்லது சட்டினி ருசிக்கேற்ப சேர்த்துக் கொள்ளவும். தேங்காய்ப் பாலுக்கு ஓர் ஏலக்காய் தட்டிப் போட்டால் வாசனை பிரமாதமாயிருக்கும்.

— மனோகரி, வேலூர்

பரிசுப் பொருட்கள்:



பச்சைக் கொத்துமல்லித் தழைத் துவையல் அரைக்கும் பொழுது மிளகாய்க்குப் பதில் மிளகை வறுத்து வைத்து அரைத்து விடுங்கள். மணம் மாறுதலாவதுடன் சுவையும் கூடுதலாகும். தற்சமயம் மிளகாய் விலை கூடுதலில், சமையலில் மிளகாய்க்குப் பதில் மிளகைச் சேர்த்து வாருங்கள். மிளகு உடம்புக்கும் நல்லது.

— பாலா.

ஆறில் ஐந்து

1739 மே.

முகமது ஷா என்ற மொகலாயப் பேரரசரின் அரசவை..
ஒரு எளிமையான தலைப்பாகைப் பேழை
நாதிர் ஷா என்ற பாரசீகப் பேரரசர்க்கு
விலைமதிப்பற்ற கோஹினூர் வைரத்தைத் தந்தது.
நாதிர் ஷா செய்த தந்திரம். நட்புறவுக்கு அடையாளமாக மொகலாயப் பேரரசருடன் தலைப்பாகையை மாற்றிக் கொண்டார்.
இதனால் மொகலாயப் பேரரசர் முகமது ஷா தனது ஒப்பற்ற களஞ்சியமாகிய கோஹினூர் வைரத்தை நிலையாக இழந்து விட்டார்.

வரலாறு நமக்கு வழங்கும் கதை: மொகலாயப் பேரரசைக் கொள்ளையடித்து அதன் விலைமதிப்பற்ற மயிலாசனத்தையும் பிற செல்வங்களையும் கவர்ந்து கொண்ட பாரசீக மன்னன் நாதிர் ஷா, அரசுப் பொறுப்பை மட்டும் மொகலாய மன்னன் முகமது ஷாவிற்க்கே திருப்பித்தர முன்வந்தார். அதற்கான விழா ஏற்பாடாயிற்று.

விலைமதிப்பற்ற கோஹினூர் வைரத்தையும் கவர்ந்துகொள்ள நாதிர் ஷாவின் பொறுமை மனம் எண்ணியதை நினைத்து அதனைத் தனது தலைப்பாகைக்குள் ஒளித்து வைத்துக்கொண்டு முகமது ஷா அந்த விழாவிற்க்கு வருகை தந்தார்.

இது எப்படியோ நாதிர் ஷாவிற்க்கு தெரிய வந்தது. அவர் ஒரு யுக்தி செய்தார். கோலாகலமான அந்த விழாவில் மரபு முறைப்படி தலைப்பாகையினை முகமது ஷாவுடன் மாற்றிக்கொண்டார். முகமது ஷாவின் தலைப்பாகையோடு பாவலர் புகழ்ந்து பாடிய ஒளிமிக்க விலைமதிப்பற்ற வைரமும் கைமாறியது. வரலாற்றுப் புகழ்மிக்க கோஹினூர் வைரம் பாரசீக மன்னனுக்குப் போன கதை இதுவே.

ஆனால் **சக்தி பாதுகாப்புப்** பெட்டகங்கள் நிறைந்துள்ள இந்நாட்களில் நீங்கள் உங்கள் உடைமைகளைப் பாதுகாப்பதற்கென நாடுகளைக் கடக்கவோ இடர்ப்பாடான வழிகளை நாடவோ அவசியமேயில்லை. உங்கள் விலைமதிப்பற்ற உடைமைகளின் பாதுகாப்புக்கும் வசதிக்கும் உத்திரவாதமளிப்பது '**சக்தி**'.

உங்கள் மதிப்புமிக்க உடைமைகளை உங்களுக்கு மட்டுமே தெரியும் வகையில் பேணிப் பாதுகாத்து வைக்க நீங்கள் சிரமப்படத் தேவையில்லை. உங்களுக்காக அதை **சக்தி பாதுகாப்புப் பெட்டகங்கள் எளிமையாக, இனிமையாகச் செய்து தருகின்றன.**

பாதுகாப்பிற்கும், நம்பிக்கைக்கும் முழுவதும் பாத்திரமான **சக்தி பாதுகாப்புப் பெட்டகங்கள்**

குளிர்சாதன வசதியுடன் நீங்கள் உங்கள் பாதுகாப்புப் பேழைகளைப் பயன்படுத்த. இனிய வரவேற்பு நல்கக் காத்திருப்பவை சக்தி பாதுகாப்புப் பெட்டகங்கள்



ஆந்திரத் தலைநகரில்..!



ஆந்திரத் தலைநகரில் மங்கையர் மலர் வாசகர்கள் சந்திப்பு......

செகந்திராபாத் கீஸ் ஹைஸ்கூல் பள்ளி முடிந்த பிறகும் நவம்பர் 22 கலகலப்பாகவே காணப்பட்டது. காரணம் மங்கையர் மலர் வாசகர்கள் ஸ்ரீமதி மஞ்சுளா ரமேஷை சந்தித்து அளவளாவிய கூட்டம் தான்.

ஹைதராபாத் ஸ்திரீ மேளாவிற்கு வந்த மஞ்சுளா ரமேஷ் மங்கையர் மலர் வாசகர்களையும் சந்தித்தார். லலிதாசத் சங்கத்தினர், லலிதா பஜனை சமாஜ் குழு, ஆங்கில தினசரி இதழ் கலா விமர்சகர், ஆங்கில, தமிழ் எழுத்தாளப் பெண்மணிகள், நுகர்வோர் சங்க உறுப்பினர் — இப்படி பிரதிநிதித்வம் வாய்ந்த பெண் வாசகர்கள் உற்சாகமாகக் கலந்துரையாடினர்.

நான் எழுதிய சமையற் குறிப்பு இடம் பெறவில்லை, உதவிக் குறிப்பு என்னாயிற்று என்று இப்படிச் சில கேள்விகளுக்கு மஞ்சுளா அமைதியாகப் பதில் கூறினார். ஒரு லட்சம் எல்லையை எட்ட இருக்கும் மாதப் பத்திரிகைக்கு எத்தனையோ வாசகர்கள் ஊக்கமாக எழுதி அனுப்புகிறார்கள். எல்லாவற்றையும் போடுவது இயலுமா?

அவர்களது பேச்சில் சில ரஸமான செய்திகள்:

அட்டைக்கு அட்டை ம. மலர் படிக்கும் வாசகர்கள் ஒரு ரகம்; இதுவரை வந்த மலர்களை பைண்டு செய்து 'ரெஃபர்' செய்யும் நங்கைகள் இன்னொரு ரகம்;மலரை மாதம் இருமுறை ஆக்கினால்? என்ற உற்சாகமான குரல்கள். ஜீவநதியில் வரும் காமாட்சி பாட்டி கேரெக்டர் நெஞ்சைத் தொடுகிறது.. என்று இப்படி.

''எந்த வயதுக் குழந்தையாக இருந்தாலும் கையில் கொடுத்துத் தைரியமாகப் படி என்று சொல்லக் கூடிய ஒரு தமிழ் இதழ் மங்கையர் மலர்'' என்று பலர் குறிப்பிட்ட போது ஒரே ஆரவாரம்.

''டவுரி கொடுமைகளிலிருந்து விடுபட லீகல் பாயின்ட்கள் எழுத வேண்டும். டிரக் அடிக்ட் பற்றி உதவிகரமான தடுப்புக் குறிப்புகள் (முன்பு மலரில் நீண்ட கட்டுரை வந்தி







ருக்கிறது.) வரவேண்டும்; கருத்துரையாடல் சென்னை தவிர வெளியூர்களிலும் ஏற்படுத்தி (அதுவும் வந்திருக்கிறது...) அதனை மலரில் வெளியிட வேண்டும்...

டவுரி சம்பந்தமாக நவம்பர் இதழில் வந்துள்ள கட்டுரையைப் படியுங்கள்; மாதர் சங்கங்கள் இந்தத் துறையில் தொண்டு புரியலாம்'' என்று கூறினார், மஞ்சுளா.

இவ்வாறு பல ஆலோசனைகள் சரமாரியாக வந்து கொண்டிருந்தன. இரட்டை மாநகர ரசிகப் பெண்மணிகளுக்கும் ஒரு பத்திரிகையாளரைச் சந்தித்ததில், உரையாடியதில் மிக்க மகிழ்ச்சி. இது ஒரு புது அனுபவம் அவர்களுக்கு.

— ஸ்ரீப்ரியா



பரம்பரை நோய்கள்

"பரம்பரைப் பணக்காரர், பரம்பரை மேதை என்பது போல் பரம்பரை நோய் உள்ளவர் என்பதை எவரும் பெருமையாகக் குறிப்பிட்டுக் கொள்ள விரும்புவதில்லை. காரணம் இது நோய் பற்றிய சமாசாரம். தனக்கு ஒரு நோய் இருந்தால் அது தன் சந்ததிக்கும் வரும் என்னும் நிச்சயத்தால் வெளியே பிரபலப்படுத்திக் கொள்ள அச்சம். இதனாலேயே பரம்பரை நோய்களைப் பற்றிய நம் அறிவு குறுகிய வட்டத்திற்குள் அடங்கி விட்டது. இதனால் எவ்வளவு பிரச்சினைகள்? எவ்வளவு வேதனைகள்?" இப்படிப் புலம்பியவர் சாதாரணமான ஒருவர் அல்ல. பிரபல ஜி. ஜி. மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் அவர்கள்தான். எனவே இதற்கான விளக்கங்களையும், சந்தேகங்களையும் பேட்டி வடிவில் கேட்ட போது ஆர்வமுடன் பதிலளித்தார்.

கேள்வி: ஒரு நோயைப் பரம்பரை நோய் என்று எந்த அடிப்படையில் கூறுகின்றோம்?

பதில்: ஒரு நோய் பரம்பரை நோயா என்பதை அறிவதற்கு நம்முடைய மூன்று வம்சாவழி அட்டவணையை வரைந்து பார்த்தாலே தெரிந்து விடும். குறிப்பிட்ட ஒரு வியாதி ஒவ்வொரு பரம்பரையிலும் இருக்கலாம். இதனையே நாம் தலைமுறை தலைமுறையாக வரும் பரம்பரை நோய் என்கிறோம். உதாரணமாக சர்க்கரை வியாதியும், இரத்த அழுத்த நோயும் பரம்பரை நோய் எனப்படும் இவற்றை **ABIOTROPHIC DISEASES** என்கிறோம். இந்நோய் குழந்தை கருவாக உருவாகும் சமயத்திலேயே அதன் மரபியலில் **(Genetically Determined)** அமைந்து விடுகிறது. குழந்தை வளர வளர நோய் வெளிப்படுகிறது.

கே: கருவிலேயே குழந்தையின் வியாதி அமைந்து விடுகிறது என்றீர்களே, அதைச் சற்று விளக்கமாகக் கூறுங்கள்.

ப: நம் அனைவரின் உடலிலும் உள்ள செல்கள் ஒவ்வொன்றிலும் கம்பி இழை போன்ற 23 ஜோடி அல்லது 46 குரோமசோம்கள் உள்ளன. கரு உண்டாகும் போது தாயின் அணுவிலிருந்து 23 குரோமசோம்களும் தந்தையின் அணுவிலிருந்து 23 குரோமசோம்களும் இணைகின்றன. ஒவ்வொரு குரோமசோம் இழையிலும் (படம் B) மணிகள் போன்ற உயிர்மத்தின் இனமரபுக் கீற்று எனப்படும் ஜீன்கள் உள்ளன. இவையே நம்முடைய நிறம், சாயல், குண இயல்புகள் இவற்றை பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைக்குக் கொடுக்கின்றன. இதே போல் பரம்பரையாக வரும் நோயையும் இந்த ஜீன்களே சந்ததிகளுக்குக் கொடுக்கின்றன. எனவே தாய் அல்லது தந்தையிடமிருந்து வந்த குரோமசோமில் சர்க்கரை வியாதி அல்லது இரத்த அழுத்த நோய் இவற்றைக் கொண்ட ஜீன்ஸ் இருப்பின் குழந்தைக்கு அந்நோய் வரும் என்பது கரு உருவாகும் போதே தீர்மானிக்கப்பட்டு வருகிறது. தவிர குரோமசோம்கள் இணைந்து (படம் A) மறுபடி பிரிந்து பல செல்களை உருவாக்கிக் கொண்டே போகும். இச்செயல் நடைபெறுகையில் தவறாக குரோமசோம்கள் இணைவதால் சில நோய்கள் அல்லது கோளாறுகள் குழந்தையிடம் ஏற்படும். அறிவுத் திறன் குறைவதிலிருந்து உடல் அமைப்பில் குறை ஏற்படுவது வரையிலான எல்லாக் கோளாறுகளும் கருவிலேயே தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

கே: பெற்றோருக்கு ஒரு நோய் எந்த வயதில் வந்ததோ அதே வயதில்தான் குழந்தைகளுக்கும் வருமா?

ப: இல்லை. இருந்தாலும் அந்த வயதை நாம் அடையும் போது நம் உடலை மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்திக் கொண்டு அதன் முடிவுகளை அனுசரித்து உணவுக் கட்டுப்பாடு, மருந்து உண்ணுதல், உடற்பயிற்சி போன்ற நடவடிக்கைகளால் நோயிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்ளலாம். குறிப்பாக சர்க்கரை வியாதி இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

கே: தகுந்த எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள், சிகிச்சைகள் மேற்கொள்வதால் பரம்பரை நோய் வருவதையே தடுக்க இயலுமா?

ப: வராமல் தடுக்க இயலாது. சரியான சிகிச்சை மூலம் நோய் வலுப் பெறாமல் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும்படி செய்யலாம். வேகமாக முன்னேறி வரும் விஞ்ஞான உலகில் ஆராய்ச்சி வல்லுனர்கள் நோயைக் கொடுக்கும் ஜின்களை மட்டும் பிரித்து நீக்க முயற்சி செய்கிறார்கள். இது வெற்றி பெற்றால் பரம்பரை நோய் வழி வழியாகத் தொடர்வதைத் தடுத்து விடலாம்.

கே: ஒருவருடைய பெற்றோர்கள் இளம் வயதிலேயே எதிர்பாராத வகையில் இறந்து விட்டால், பெற்றோர் வழியாக வரும் பரம்பரை நோயைப் பற்றி அவர் அறிய முடியாதே. இதற்கு என்ன செய்வது?

ப: பெற்றோர் எதனால் இறந்தனர் என்பதை முதலில் தெரிந்து கொண்டு தன் தாத்தா, பாட்டி, கொள்ளுத் தாத்தா, கொள்ளுப்பாட்டி ஆகியோருக்குஏதாவது வியாதி இருந்ததா என்பதையும் உறவினர்கள் மூலம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்: இவை எதுவுமே சாத்தியமில்லாத நிலையிலும் நடு வயதை அடையும் சமயம் அவர் தன்னை அனைத்து மருத்துவச் சோதனைகளுக்கும் உட்படுத்திக் கொண்டால் தனக்கு ஏதேனும் பரம்பரை வியாதிகள் வரும் வாய்ப்பு உண்டா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

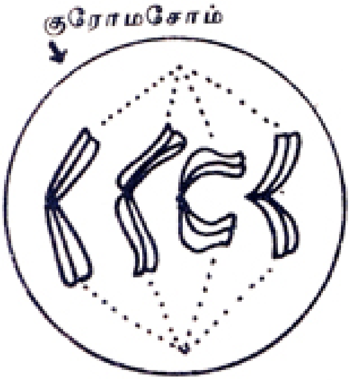
கே: பரம்பரை வியாதிகள் தாய் மூலம் குழந்தைகளுக்கு வருவது அதிகமா? தந்தை மூலம் வருவது அதிகமா? தாய், தந்தை இருவருக்குமே குறிப்பிட்ட வியாதி இருப்பின் அதனால் குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு என்ன?

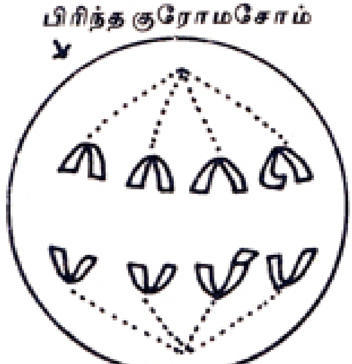
ப: உண்மையைச் சொன்னால் தாய் மூலம் ஒரு வியாதி சந்ததிகளுக்கு வருவது தான் அதிகம். இதில் பெற்றோர்களில் ஒருவருக்கு மட்டுமே நோய் என்றால் அந்நோய் குழந்தைகளுக்கு வரும் வாய்ப்பு 50%. ஆனால் அதே நோய் தாய், தந்தை இருவருக்கும் இருந்தால் குழந்தைகளுக்கு 80% நோய் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. மேலும் மகளிர் தொடர்பான கர்ப்பப்பை புற்று நோய், மார்பகப் புற்று நோய், ஹிஸ்டீரியா, பெரிய மார்பகங்கள் இவை பாட்டி, மகள், பேத்தி என்று பெண் பரம்பரை வழியிலேயே தொடரும். எனவே ஒரு பெண்ணின் தாய்க்கும், தாயின் சகோதரிக்கும் மார்பகப் புற்று நோய் வந்தால் அப் பெண்ணிற்கு அந்த நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு மிக அதிகமாகிறது.

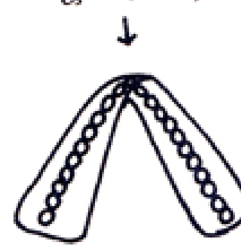
எனவே இத்தகைய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்கள் மிக கவனமாகத் தங்கள் மார்பகங்களில் ஏற்படும் மாற்றத்தை கவனித்து உடனே தக்க சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். தாய், தந்தை இருவருமே சர்க்கரை வியாதி உடையவர்களாக இருப்பின் அவர்கள் குழந்தைகளுக்கு இளம் வயதிலேயே வரும். இதனைக் கண்டுபிடித்த உடனேயே இன்சுலினை நிரந்தரமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது.

கே: தாய் அல்லது தந்தைக்கு உள்ள நோய் அவர்களின் குழந்தைகளுக்கு வராமல் பேரக் குழந்தைகளுக்கு மட்டும் வருமா?

ப: வரும். சில பரம்பரை நோய்கள் ஒரு தலைமுறை விட்டு பேரக் குழந்தைகளுக்கு வரும். தவிர சர்க்கரை வியாதி, இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் பரம்பரையில் இல்லாவிட்டால் கூட புதிதாக ஒரு நபருக்கு வரவும் வாய்ப்பு உண்டு.







Godrej®

செலவிடும் பணத்திற்கு சிறந்த மதிப்பு!



பரந்த இடவசதிதரும் சிறந்த வடிவமைப்பு

எல்லாம் புதிய கட்டுறுதியான கம்ப்ரெஸர், கூடவே பாலியூரேத்தன் இன்சுலேஷன்

அணிவகுக்கும் நிறவரிசை

Godrej® 165 லிட்டர் ரெஃப்ரிஜெரேட்டர்.

இதற்கு இணையேது !

குடும்பத்தில் எல்லோருக்கும் ஏற்றது விலையோ மிகவும் குறைந்தது!

பல்லாண்டு காலமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் கருவேலத்தின் குணங்கள் கொண்ட ஒரே டூத்பேஸ்ட், பபூல்— உங்களுக்கு ஆரோக்கியமான ஈறுகள், வலுவான பற்கள், புத்துணர்ச்சியுள்ள சுவாசம் அளிக்கிறது. ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி, அல்லவா?



டூத்பேஸ்ட் நிபுணர்கள்

BALSARA

CHAITRA-B BLS 926 TAM

கடுமையான வலிகளுக்கு கட்டாயமாகத் தேவை ஸ்ட்ர்ர்ர்ராங் சிகிச்சை!







மண்டையைப் பிளக்கும் தலைவலி. மிகக் கடுமையான உடல் வலி. தீவிரமான தசைப்பிடிப்பு, தொடர்ந்து தொல்லை தரும் சுளுக்கு - இவற்றுக்கு அவசியம் தேவை அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ராங் பெயின் பாம்.

உங்களுக்கு மிகவும் பழக்கமான அமிர்தாஞ்சனில் அடங்கியுள்ள அதே மூலப் பொருட்களே அதிக தீவிர சக்தியுடன் அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ராங் கிலும் உள்ளன. கடுமையான வலிகளையும் வேதனைகளையும் விரைவில் போக்குவதற்காகவே ஸ்ட்ர்ர்ராங்காகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது அமிர்தாஞ்சன் ஸ்ட்ராங்.



அமிர்தாஞ்சன்

ஸ்ட்ர்ர்ர்ராங்

கடுமையான வலியையும் வேதனையையும் போக்கிட

அமிர்தாஞ்சன் லிமிடெட்

குழந்தைகளுக்குக் காதில் சீழ் பிடித்தால் உடனே கவனியுங்கள். பேசாமல் விட்டு விட்டால் சீழ் மூளைக்குச் சென்று மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். ஆகவே காதில் சீழ் வடிந்தால் காது மூக்குத் தொண்டை வைத்தியரிடம் காட்டி காதில் சீழ் வடிவதை நிறுத்தச் சிகிச்சை செய்து கொள்வது நல்லது.

— அருணாசலம்.

கே: பரம்பரையாக வரும் நோய்கள் எவை?

ப: பரம்பரை வியாதிகள் என்று கூறத் தொடங்கினால் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகும். பொதுவாக அதிக அளவில் வரக் கூடியவை சர்க்கரை வியாதி, இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா, சிறு காயத்திலிருந்து இரத்தம் பெருகிக் கொண்டே இருக்கும் நோய், இரத்த அணுக்களின் உருவம் மாறும் நோய், சில நிறங்களைக் காண இயலாத நோய், தாலசீமியா, ஆல்பினிஸம், இருதய நோய், மார்பகப் புற்றுநோய், ஹிஸ்டீரியா போன்ற சில நோய்களாகும்.

கே: மாலைக்கண், ஆஸ்துமா இவையும் பரம்பரை வியாதிகளா? இவைகளை முற்றிலும் குணப்படுத்த இயலுமா?

ப: ஆமாம். ஆனால் மாலைக்கண் நோய் (சூரியன் மறைந்த பிறகு பார்வை குறைவாக இருக்கும்) என்று மருத்துவரிடம் வருபவர்களில் 90% பேர்களுக்கு, அந்நோய் வைட்டமின் 'ஏ' குறைபாட்டினால் ஏற்படுவதே. இவ்வகையில் ஏற்படும் மாலைக்கண் நோய் பரம்பரை வியாதி அல்ல. 'ஏ' வைட்டமினை அதிக அளவு சேர்ப்பதாலேயே இந்நோயைக் குணப்படுத்தி விடலாம். அடுத்து விழித் திரையில் இரத்தத்திலுள்ள நிறமிப் பொருள் பிரிந்து படியும் நோயும் மாலைக்கண் நோய் போன்றதே. ஆனால் இது பரம்பரை நோய் அல்ல. விழித்திரைப் பிரியும் நோய் மட்டுமே பரம்பரையாக வரும் மாலைக்கண் நோய். இந்நோயைப் பெரும்பாலும் நெருங்கிய உறவினர்களிடையே திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் இருப்பதாலேயே தடுத்து விடலாம். ஆஸ்துமா நோயை மருந்துகள், யோகா, ஒவ்வாமைப் பொருட்களை ஒதுக்குதல் ஆரோக்கியமான சூழ்நிலையில் குடியிருத்தல் இவற்றால் குணப்படுத்தவோ, கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவோ முடியும். பெற்றோர் இருவரும் ஆஸ்துமா நோய் உள்ளவர்களாக அமையாமல் இருப்பது நல்லது. அப்படி அமைந்தால் குழந்தையின் பாதிப்பு 75% ஆகிறது.

கே: நோயைத் தவிர பரம்பரையாக வரும் வேறு குறைபாடுகள் என்னென்ன?

ப: காது கேளாமை, கண் பார்வையில் கிட்டப்பார்வைக் கோளாறு, தலை நரைத்தல், வழுக்கை விழுதல், ஹிஸ்டீரியா போன்றவை பரம்பரையாக வரும் சில குறைபாடுகள். இவற்றால் உடல் நலத்திற்குப் பெருமளவில் கேடு நேராவிட்டால் கூட இவை ஏற்படாமல் தடுக்க முடியாது. மருத்துவ, விஞ்ஞான உதவியால் இவற்றை ஓரளவு குணப்படுத்தலாம் அல்லது நீக்கலாம்.

கே: பலர் ஹிஸ்டீரியாவை மன நோய் என்று எண்ணி விடுகிறார்கள். ஹிஸ்டீரியா பரம்பரை நோய்கூட தவிர வாழும் சூழ்நிலையாலும், அளவிற்கதிகமான பிரச்சினைகளால் குழப்பம் ஏற்படும் போது யாருக்கும் வரலாம். குடும்பப் பிரச்சினைகளால் சில பெண்கள் மன நோய் உள்ளவர்கள் போல் நடிப்பார்கள் எனவே தகுந்த மனநல மருத்துவரின் சிகிச்சையைப் பெற்று, வந்திருப்பது என்ன நோய் என அறிந்து குணமடையலாம்.

கே: சமீப காலமாக தாலசீமியா என்ற நோயைப்பற்றி அதிகமாகப் படிக்கிறோம்? இந் நோய் எதனால் ஏற்படுகிறது? இதனை குணப்படுத்த இயலுமா?

ப: நான் முன்னர் குறிப்பிட்டபடி தாலசீமியா என்பது பரம்பரை வியாதிதான். இந் நோய் உள்ளவர்களின் இரத்தத்தில் சிவப்பு இரத்த அணுக்களின் உற்பத்தியில் குறைபாடு இருக்கும். இதில் தாலசீமியா மேஜர் என்ற பிரிவு நோய் வந்தால் குழந்தை இறந்தே பிறக்கும். அல்லது வளர்ந்து சிறு வயதிலேயே இறந்து விடும். அடுத்தது தாலசீமியா மைனர் என்ற பிரிவு. இக் குழந்தைகளுக்குத் தொடர்ந்து புதிய இரத்தத்தை உடலுக்குள் செலுத்த வேண்டும். சுமார் 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறையாவது இரத்தத்தை மாற்ற வேண்டும். தவிர இரத்த விருத்திக்காக இரும்புச் சத்து, ஃபோலிக் ஆஸிட் மாத்திரைகளைக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த அணுக்களின் அளவுக்கு மீறிய அழிவைத் தடுக்க மண்ணீரலை அகற்றுவதும் ஒருவகை சிகிச்சை முறையாகும். இவ் வியாதி உள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த கணவன், மனைவி இருவரையும் சோதித்து அவர்களின் குரோமசோமில் யாருக்கு வியாதியின் தன்மை அதிகமாகப் படிந்திருக்கிறது என்பதைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். இருவருக்குமே நோயின் அறிகுறி காணப்பட்டால் அவர்களுக்கு நோயின் தன்மை விளக்கி, குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளாமல் இருக்கும்படி கூறலாம். அப்படியும் பெண் கருவுற்றால் கோரியன் பயாப்ஸி என்ற சோதனை மூலம் கருவிலுள்ள குழந்தைக்கு நோயின் பாதிப்பு இருக்கிறதா என்று அறிந்து அதைக் கருச்சிதைவு செய்து விட வேண்டும்.

கே: "மிக நெருங்கிய சொந்தத்தில் மணம் புரிவதால், குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் பிறக்கும் என்பது தவறு" என சமீபத்தில் மேல் நாட்டு ஆராய்ச்சி ஒன்று கூறுகிறதே. அதைப் பற்றி தங்கள் கருத்து என்ன?

ப: என் அனுபவத்திலிருந்தே கூற வேண்டுமானால் மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கருத்து தவறானதே. குறைபாடுள்ள 100 குழந்தைகளைப் பற்றிய விவரம் சேகரித்தால் அதில் நிச்சயம் 75 குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் நெருங்கிய உறவில் மணம் செய்து கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். பரம்பரை நோய் விடாமல் தொடருவதற்கு இத்தகைய திருமணங்களும் ஒரு காரணம் என்றுதான் கூற வேண்டும்.

கே: திருடுதல், கொலை செய்தல் போன்ற தீய பழக்கங்கள் பரம்பரையாக வருபவையா?

ப: சில தீய பழக்கங்களைத் தூண்டும குணங்கள் சிலரது ஜீன்களிலேயே இருக்கும். மற்றபடி பலர் கெட்டுப் போவது சூழ்நிலையால்தான்.

கே: 'ஒரு பிள்ளை வம்சம்', 'பெண் அதிகம் பிறக்கும் வம்சம்' என்பதெல்லாம் சரியா? இதனால் சிலரது திருமணங்கள கூடத் தடைபடுகின்றனவே?'

ப: இவையெல்லாம் நாமாகக் கற்பனை செய்து கொள்வது. ஒரு தாய்க்குப் பெண் குழந்தைகளாகவே பிறந்தால் புகுந்த வீட்டில் அவளைத்தான் குற்றம் சாட்டுவார்கள். ஆனால் உண்மையில் ஒரு பெண்ணிற்கு ஆண் குழந்தை பிறப்பதோ அல்லது பெண் குழந்தை பிறப்பதோ அவளின் கணவனின் விந்தில் உள்ள அணுக்களால் தான். ஆணிடம் X, Y என்ற இரு வகை அணுக்களும் பெண்ணிடம் X என்ற அணுவும் இருக்கும். ஆணிடமிருந்து X என்ற அணு பெண்ணின் X என்ற அணுவுடன் இணைந்தால் பெண் குழந்தையும், ஆணின் Y அணு பெண்ணின் X அணுவுடன் இணைந்தால் ஆண் குழந்தையும் பிறக்கும். இந்த மருத்துவ உண்மையைப் புரிந்து கொள்ளாமல் குழந்தை பிறப்பதற்கு பரம்பரையையும், பெண்ணையும் காரணம் காட்டி குற்றம் சுமத்துவது மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயம்.

கே: திருமணங்கள் நிச்சயிப்பதில் ஜாதகப் பொருத்தத்தை விட பேதாலஜி லாப் முடிவுகள்தான் அவசியம் என்கிறீர்களா?

ப: கண்டிப்பாக. ஜாதகப் பொருத்தத்தை விட இரு குடும்பத்தினரின் ஆரோக்கியம் பற்றிய விவரங்களும், பேதாலஜி லாப் பொருத்தமும் அவசியம் என வைத்தியர் என்ற முறையில் கூறுவேன். இரு குடும்பத்திலுமே சர்க்கரை வியாதி, இருதய நோய் போன்றவை இருப்பதை முன்னதாகவே தெரிந்து கொண்டால் பிரச்சினையை எழாமலேயே தடுத்து விடலாமே? இத்தகைய ஆண், பெண் திருமணம் செய்து கொண்டால் அவர்களின் குழந்தைகளுக்கு இந் நோய்கள வருவதற்கான வாய்ப்புகள் மிக அதிகம். திருமணத்திற்குப் பிறகு இவ் வியாதிகள் தம்பதிகளின் குடும்பத்தில் இருப்பது தெரிய வந்தால் அவர்கள் குழந்தை பெறாமல் கூட இருந்து விடலாம். எப்படியாவது திருமணமானால் போதும் என்று இத்தகைய விவரங்களை மறைக்கும் ஆண், பெண் இருவரது சுயநலத்திற்குப் பலியாவது அவர்கள் பெறும் குழந்தைகளே என்பதை அனைவரும் உணர வேண்டும்.

பேட்டி: **லக்ஷ்மி சங்கர்.**

ஒரு நிச்சயதார்த்த விழாவில் சமைத்தவர் சாம்பாரில் ஒரு புதுமை செய்தார். அது—தனியா, கடலைப் பருப்பு, காயம், மிளகு, கொஞ்சம் மிளகாய் வற்றல் இவைகளை கொஞ்சம் எண்ணெயில் வறுத்து மிக்ஸியில் பொடித்து வைத்துக் கொண்டார். பிறகு 1 மூடி தேங்காய் துருவலை வெந்நீர் விட்டு கசக்கி பால் பிழிந்து கொண்டு கொதித்த குழம்பில் ஊற்றி பொடியைத் தூவி இறக்கினார். இம் முறையில் சாம்பாரின் மணம் அதிகமாகும் என்றார்.

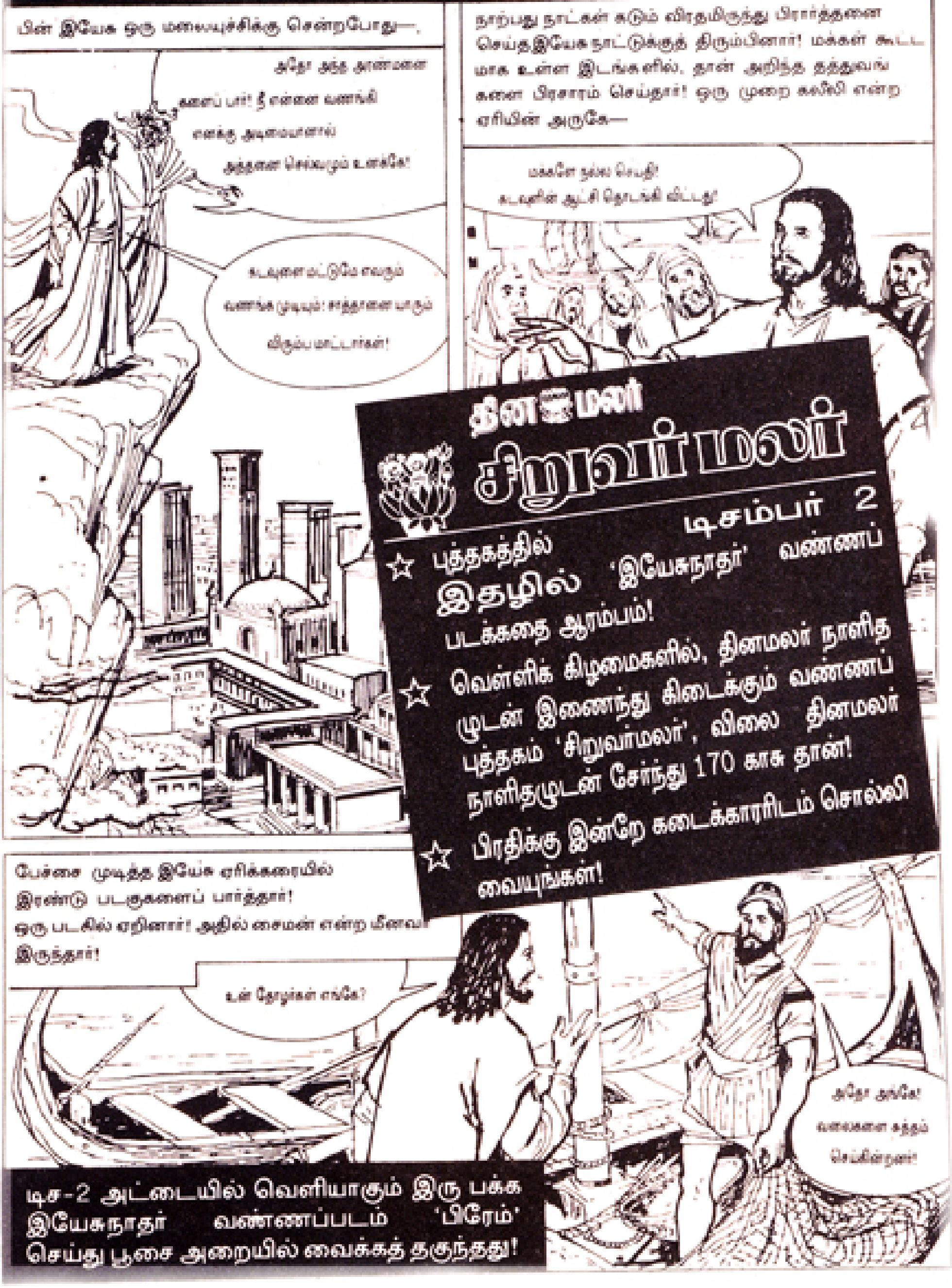
— ராஜம்.

கைப் பையின் 'ஜிப்' சில நேரங்களில் சரியாக இயங்காது. இழுத்து மூடி விட்டுப் பார்த்தால் பாதிவரை 'ஜிப்' இணைந்திருக்கும். பாதி திறந்தே கிடக்கும். இது போன்ற கைப் பைகள் திருடர்களை வெற்றிலை பாக்கு வைத்து அழைப்பது போலாகி விடும். இதை எப்படிச் சரி செய்வது?

'ஜிப்'பை இழுத்து மூடுவோமே அந்தக் கொக்கி சற்று அகலமாகி விடுவதால் தான் 'ஜிப்' இணைவதில்லை. பையைச் சரித்து வைத்து, அந்தக் கொக்கியின் இரு பக்கவாட்டில் லேசாக ஒருமுறை சுத்தியால் தட்டி விட்டால் போதும்! இப்போது இழுத்துப் பாருங்கள். அழகாக 'ஜிப்' இணைத்துக் கொள்ளும்!

— ஆர். மகாதேவன்.

இயேசுநாதர்


பின் இயேசு ஒரு மலையுச்சிக்கு சென்றபோது—.
அதோ அந்த அரண்மனை களைப் பார்! நீ என்னை வணங்கி எனக்கு அடிமையானால் அத்தனை செல்வமும் உனக்கே!
கடவுளை மட்டுமே எவரும் வணங்க முடியும்: சாத்தானை யாரும் விரும்ப மாட்டார்கள்!
நாற்பது நாட்கள் கடும் விரதமிருந்து பிரார்த்தனை செய்த இயேசு நாட்டுக்குத் திரும்பினார்! மக்கள் கூட்ட மாக உள்ள இடங்களில், தான் அறிந்த தத்துவங் களை பிரசாரம் செய்தார்! ஒரு முறை கலீலி என்ற ஏரியின் அருகே—
மக்களே நல்ல செய்தி! கடவுளின் ஆட்சி தொடங்கி விட்டது!
தினமலர் சிறுவர் மலர்
டிசம்பர் 2
☆ புத்தகத்தில் இதழில் 'இயேசுநாதர்' வண்ணப் படக்கதை ஆரம்பம்!
☆ வெள்ளிக் கிழமைகளில், தினமலர் நாளித ழுடன் இணைந்து கிடைக்கும் வண்ணப் புத்தகம் 'சிறுவர்மலர்', விலை தினமலர் நாளிதழுடன் சேர்ந்து 170 காசு தான்!
☆ பிரதிக்கு இன்றே கடைக்காரரிடம் சொல்லி வையுங்கள்!
பேச்சை முடித்த இயேசு ஏரிக்கரையில் இரண்டு படகுகளைப் பார்த்தார்! ஒரு படகில் ஏறினார்! அதில் சைமன் என்ற மீனவர் இருந்தார்!
உன் தோழர்கள் எங்கே?
அதோ அங்கே! வலைகளை சுத்தம் செய்கின்றனர்!
டிச-2 அட்டையில் வெளியாகும் இரு பக்க இயேசுநாதர் வண்ணப்படம் 'பிரேம்' செய்து பூசை அறையில் வைக்கத் தகுந்தது!

சுகமான சுமைதாங்கிகள்

ரஜனி சந்தானம்

அதிர்ச்சியில் ஸ்தம்பித்துப் போனார் சங்கரன்.

ஐம்பத்தியெட்டு வயது நிறைந்தவள், இப்படியா முகம் சிவக்க உணர்ச்சிவசப்படுவாள்...?

"கல்யாணி... உன் வீட்டுக்காரர் இருந்திருந்தா... இந் நேரம் 60—வது கல்யாணம் முடிஞ்சிருக்கும்... இருந்தும் கூட நீ இப்படி சின்னப் பெண் போல படபடன்னு பேசறது நல்லாவே இல்லைம்மா..."

"உனக்கென்னண்ணா தெரியும்... நீ தங்கம் போல பிள்ளையை வெச்சுண்டு இருக்கே... உனக்கெங்கே என் கஷ்டம் புரியப் போகுது. உலகத்துலேயே மஹா துக்கமான சமாசாரம் என்ன தெரியுமா...? பத்து மாசம் சுமந்து பெத்த பையன்... இருபத்தொன்பது வருஷங்கள் வரை, அவன் மனசு நோகக் கூடாதேன்னு பார்த்துப் பார்த்து செஞ்ச தாயை, துச்சமா தூக்கி எறியறானே அதுதான். அதைத் தாங்கிக்கிற சக்தி எனக்கில்லையே அண்ணா...."

"ரவி அப்படிப்பட்ட பிள்ளை இல்லையேம்மா...ஒருவித உரிமைல உங்கிட்ட கொஞ்சம் 'காட்டமா' நடந்துண்டிருப்பான். இதையெல்லாம் பெரிசு பண்ணலாமா...? மல்லாந்து படுத்துக்கிட்டு துப்பினா, மார்மேல தானே விழும். இதையெல்லாம் பெரிசு படுத்திப் பார்த்தா நமக்குத்தானே வருத்தம். ஏதோ குழந்தை கிடக்கறான்னு விட வேண்டியதுதானே...."

அதெப்படி முடியும்னு கேக்கறேன்... இவனை என்னமா போத்தி போத்தி வளர்த்தேன். ஏதோ ஆசைபடறானேன்னு, அவன் சந்தோஷம்தான் முக்கியம்னு நினைச்சு, என் ஆசைகளையெல்லாம் அடக்கிக்கிட்டு, காலணா வரதட்சணை வாங்காமல் இவளை மருமகளா ஏத்துக்கிட்டேன். இவனுக்கு என்ன குறை... கை நிறைய சம்பாத்யம்... கடலாட்டம் வீடு, கார்னு எல்லா வசதியும் இருக்கு. 'அம்மாக்கு வயசாச்சு இனிமே நீ வீட்டுப் பொறுப்பை ஏத்துக்கிட்டு அம்மாவை ரெஸ்ட் எடுத்துக்க விடு'னு ஆதரவா சொல்வான்னு நெனச்சேன். ஆனா... இவன் தன் பின்னாடியே பெண்டாட்டியையும் கிளப்பிக்கிட்டு ஆபீஸ் போயிட்டான்.

'இவ ஏண்டா ஆபீஸ் போகணும்.. எனக்குக் கூடமாட உதவியா இருக்கட்டுமே'னு சொன்னதுக்கு எம்.எஸ்.ஸி. முடிச்சுட்டு சட்டி கரண்ட சொல்றியான்னு கேட்டு என்னை அடக்கிட்டான். இப்போ அவளுக்கும் சேர்த்து சமைக்க துவங்கியாச்சு.

சரி... ஒரு குழந்தை பிறக்கும் வரை பார்ப்போம்னு இருந்தேன். ஒண்ணுக்கு ரெண்டா எந்தலைல கட்டிட்டு ரெண்டு பேரும் போயிடறா. குழந்தைகளை பார்த்துக்கற வயசா இது? என்னால முடியலை அண்ணா. இந்த வீட்டில ஒரு அன்பு ஆதரவு எதுவுமே இல்லை. தலைவலி கால் வலினா கூட ஏன்னு கேக்க ஆளில்லை. அவாவாளுக்கு தங்கள் சுகம்தான் பெரிசு. இன்னும் எத்தனை காலம்தான் உழைக்கணும் நான். பதினெட்டு வயசுல கல்யாணம் பண்ணிண்டு கையில் கரண்டியைப் பிடிச்சேன்... இன்னிக்கு வரை கீழே வைக்கலை. இவன் குடும்ப பாரத்தையும் சேர்த்து எந்தலைல போட்டுட்டான். நேத்து வந்தவ, அவளைப் பார்த்து அம்மாக்குச் சரியா அட்ஜஸ்ட் பண்ணிண்டு போன்னு சொல்லத் துணிச்சலில்லை...எங்கிட்டே வந்து, 'ஏம்மா இப்படிக் கத்தறே... கொஞ்சம் அனுசரிச்சுண்டு போயேன்'கறான்... எப்படி இருக்கு பார், எனக்குன்னு கேட்க நாதியில்லைன்னு நினைச்சானா...? அதனாலதான் உன்னை வரச் சொல்லி எழுதினேன். உங்கூட வந்து இருக்கப் போறேன். எனக்கும் உறவுன்னு இருக்குன்னு அவங்களுக்குத் தெரியட்டும். 'வயசு எல்லாருக்கும் கூடறதா, குறையறதா?

எனக்கும் கொஞ்ச நாள் ரெஸ்ட் வேண்டாமா...?''

எல்லாக்குடும்பங்களிலும் நடக்கும் சாதாரண, தவிர்க்கக் கூடிய சிக்கல்தான் இதுவும். அவருக்கு விளங்கிவிட்டது. தனக்குள் சிரித்தபடியே "ரவி... உங்கம்மாவைக் கூட்டிண்டு போறேன்... கொஞ்ச நாள் எங்கூட இருக்கட்டும்...'' என்றார்.

சின்னக் குழந்தையைப் போல் முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு "அதுக்கில்லை மாமா... இந்த அம்மா எப்படி இத்தனை சென்ஸிடிவா பேசறா... கஷ்டமா இருக்குன்னு நேராச் சொல்லி இருந்தா இன்னும் ரெண்டு வேலைக்காரியை ஹெல்ப்புக்குப் போட்டுட்டுப் போறேன்... அதை விட்டுட்டு என்னென்னவோ பேசிண்டு... இப்ப அம்மாவை நீங்க கூட்டிக்கிட்டு போயிட்டா நாங்க ரொம்பக் கஷ்டப்படுவோம். குழந்தைங்க வேறே... எங்களை விட பாட்டிகிட்டதான் ஒட்டுதல் அதிகம்... அதுங்களை யார் பார்த்துக்கறது...?''

"ஆமாண்டா... காலம் பூரா உங்களுக்காகவே உழைக்கணும்னு என் தலைவிதி.''

"வேண்டாம்மா... நீ எதுவும் செய்ய வேண்டாம்... ஆனா நீ எங்ககூட இரு... நீ இருக்கிறதே மனசுக்குத் தைரியமா இருக்கு...''

"சம்பளமில்லாத வேலைக்காரி நான் ஒருத்தி கிடைச்சேன் பாரு... என்னை அனுப்ப உனக்கு மனசு வருமா...? ஆனாலும் நான் போகத்தான் போறேன்...''

"சரிம்மா உன் இஷ்டம்...''

அண்ணாவுடன் வந்து ஒரு மாதம் போல் ஆகிவிட்டது. முதலில் மிக மிக சாதாரணமாய் தெரிந்த காட்சிகள் இப்பொழுது கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் கண், மூக்கு, காதுகளுடன் வித்தியாசமாய்த் தோன்றத் துவங்கியது. அதற்கு சிகரம் போல்...

அன்று காலையிலேயே அண்ணனின் மருமகள் சாந்தி —

"மாமா... இன்னிக்கு ஆபீஸில் இன்ஸ்பெக்ஷன் இருக்கு. வர லேட்டாகும். குழந்தைகளைக் கூட்டிண்டு வரணும்... ராத்திரி உங்களுக்குப் புழுங்கலரிசி கஞ்சி நீங்களே போட்டுக்கறீங்களா...? நான் வந்து எங்களுக்குச் சமைச்சுப்பேன்...'' என்றாள்.

"சரிம்மா... இதுல என்ன? நீ போ... நான் குழந்தைகளைக் கூட்டிண்டு வந்துடறேன். சுந்தருக்கு டெய்லியே லேட்டாகும்... அவனால என்ன செய்ய முடியும்...? ராத்திரிக்கு நானே கஞ்சி போட்டுக்கறேன். எட்டு மணிக்கு மேல நீ வந்து போட்டுத் தந்து நான் சாப்பிட்டால் ஜீரணமாகிறது இல்லை. நான் பார்த்துக்கறேன்...''

கல்யாணிக்குக் கோபம் 'சுறுசுறு' வென்று ஏறத் துவங்கியது.

"தலைக்கு மேல ஏற விட்டுட்டேண்ணா உன் மருமகளை. என்னை விட பத்து வயசு மூத்தவன் நீ. என் நிலையே தேவலை. வீடு, பொறுப்புன்னு இருந்தே பழகிட்டேன். அப்படி இருந்துமே வயசான பிறகு அன்புக்கும் ஆதரவுக்கும் ஏங்கறதே மனசு. நீ என்ன இப்படி ஆயிட்டே. நானும் வந்ததிலிருந்து பார்க்கறேன்... ஐந்து மணிக்கு நீயே பால் வாங்கி வந்து காப்பி போட்டு சாப்பிடறே... என்ன தலைவிதி உனக்கு. அந்த மகாராணியால எழுந்திருக்க முடியாதோ...,''

"அப்படி அர்த்தமில்லை கல்யாணி... எனக்கு, ஐந்து மணிக்குக் காப்பி சாப்பிடலைன்னா முடியாது... அந்த காலத்துலேந்து பழக்கமாயிடுத்து. அதனாலதான் நானே போட்டுக்கறேன்...''

"ஏன் அவளை எழுப்பிப் போடச் சொல்லக் கூடாதா? ஒரு நாளாவது நீ கிச்சனுக்குள் நுழைந்திருப்பாயா? இப்போ என்ன இந்த வயதில்...?''

"என் உடம்பில் வலுவு இருக்கும் வரை செய்யறேன். முன்பு வெளியே போயிட்டு



இருந்தேன். வீட்டுக்குள் வேலை செஞ்ச தில்லை. இப்போ வெளியே போவதில்லை. வீட்டுக்குள் சின்னச் சின்ன வேலைகளை செய்கிறேன்... எனக்கும் பொழுது போகணு மில்லையா...?''

''அதை போலத்தான் குழந்தைகளை ஒரு நாளை போல நீதான் கூட்டிக்கிட்டு வர ணுமோ. ஒரு வேலைக்காரனை ஏற்பாடு பண்றதுதானே... உன்னைப் பார்த்தா என் கஷ்டங்களெல்லாம் குறைச்சல்னு தோணுது. இந்தக் காலத்துப் பசங்கள் விட்டேத்தியாகி நம்மை ரொம்ப அலட்சியப் படுத்துதுங்க. எத்தனை சுயநலமா வாழுறது கள்? எனக்கு எதுவுமே பிடிக்கலை அண்ணா... எப்படி உனக்கு இப்படி ஒரு பொறுமை வந்தது....?''

சின்ன சிரிப்புடன் தங்கையின் தோளில் ஆதரவாய்த் தட்டிக் கொடுத்தார் சங்கரன்.

''கல்யாணி... உன்கோபத்துக்கும், என் பொறுமைக்கும் காரணம் நாம சிந்திக்கும், பார்க்கும் கோணங்கள் தான். ஒரு குழந்தை நம்ம உடையை அசிங்கப்படுத்திட்டா அதை அடிக்கவா செய்யறோம்...? கோபமாபட றோம்...? உடையை மாத்திக்கிட்டு குழந் தையை மறுபடியும் கொஞ்சறோம்... ஏன்? குழந்தை மேல வெச்சிருக்கிற அசைக்க முடி யாத ஆசை, அன்பு, பாசம்தான் காரணம். அதே குழந்தை வளர்ந்த பின்...?

நடுவில் ஏன் இத்தனை வித்தியாசங்கள் நம்ம கண்களுக்குத் தெரியறது தெரியுமா...? நம்ம பொருளை இன்னொருத்தரும் பங்கு போட்டுக் கொள்ளும் போது ஏற்படற பொறாமை, கண்களை மறைச்சு எல்லாத் தையும் மஞ்சளாக்கிடறது. போதாத



குறைக்கு துணை இல்லாத தனிமை நம் நெஞ்சை இருட்டாக்கி பயப்பட வைக்கிறது. சின்னச் சின்ன உதவிகளை செய்யறதால நாம என்ன குறைந்து விட்டோம். அறுபத் தெட்டு வயசுல எதிர்காலம்னு ஒண்ணு இல்லாத நிலையில், ஓய்வு எடுத்துக்க றேன்னு படுத்துக்கிட்டே இருந்தா சதா மரண பயம்தான் தோன்றும். சோம்பலான மனம் சாத்தானின் குடி இருப்பாகி போகும்.

ஆனா கொஞ்சம் நம்மை மாத்திக்கிட்டா நாம செய்யற உதவிகள் அவங்க மனசுல பதிஞ்சு போகும். நம்ம மதிப்பு உயரும். அந்த குழந்தைகளை நான் சுந்தரின் குழந்தைகளா நினைக்கறது இல்லை. சுந்தரே சின்னவனா கிட்டதா நினைக்கிறேன். அதனால எனக்கு அவங்க மேல ஏகப்பட்ட பாசம் பொங்கி வழியறது. நான் மீண்டும் ஒருமுறை வாழறதா நினைக்கிறேன். எல்லாமே நம்ம மனசுல தாம்மா இருக்கு.

பெண்களை வேலைக்குப் போ, படின்னு சொல்லி பல மாற்றத்தை ஏத்துக்கிட்ட நாம வயசான காலத்தில் உதவி செய்யற மாற் றத்தை மட்டும் ஏன் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வில்லை? நம்மால் முடியலைன்னு சொன்னா அவங்க வற்புறுத்தவா போறாங்க? கருப்புக் கண்ணாடி வழியா பார்த்தா எல்லாமே கருப்பாத்தான் தெரி யும். நீ இத்தனை அனற்றியும், ரவி மேல தப்புச் சொல்லியும், நீ எங்கூட ஊருக்குப் புறப்படறேன்னும் போது ரவி என்ன சொன் னான்... ஞாபகம் இருக்கா. 'அம்மா இல்லைன்னா ரொம்பக் கஷ்டமாயிடுமே'ன் னான். உன்னை ஆதாரமா வெச்சு பாச வலையால் தன்னை எப்படி பிணைச்சு கிட்டிருக்கான்றது புரியலையா?

அதனால நீ செய்யறது எல்லாம் அவர் களுக்காகன்னு நினைக்காதே. உனக்காக, உன் அந்திம கால வாழ்க்கைக்கு மீண்டும் ஒரு அர்த்தத்தை கொடுக்கறதுக்குன்னு நினைச்சுக்கோ. நாம ஒரு சுகமான சுமை தாங்கி போல இருக்கணும். சுமைகளை இறக்கி வெச்ச சுகம் அவங்களுக்கு. சுமை களை தாங்கும் சுகம் நமக்கு. இதெல்லாம் மெதுவா சிந்திச்சுப் பார்த்தா கண்டிப்பா புரியும். மனசும் லேசாகி எத்தனை சந்தோஷ மாகி போகும் தெரியுமா?''

அவர் சொல்லி முடிக்கும் போது ரவி உள்ளே நுழைந்தான்.

''அம்மா.... என்ன நீ...? இங்கயே தங் கிட்டே... அங்க வீடே நல்லா இல்லை... வேணும்னா மாமாவை நம்ம கூட வந்து இருக்கச் சொல். நீ கிளம்பும்மா...'' என் றான்.

அண்ணனின் பேச்சில் கொஞ்சம் கொஞ்ச மாய் நெஞ்சம் தெளிய துவங்கியதில், கல் யாணியின் உள்ளம் கரையில்லாமல் விரிந் தது. புதிய உதயங்கள் தோன்றின. ரவியின் பேச்சில் பாசம் மட்டுமே பொங்கி வழிவதை கண்டாள். தவறுகள் காணும் விதமே மறந்து போய் விட்டதாய் நினைத்தாள். நெஞ்சம் நெகிழ ரவியை அணைத்துக் கொண்டாள்.

''இளைச்சுட்டடா கண்ணா.....''

அந்த முப்பது வயது மனிதன் இரண்டு வயது குழந்தையைப் போல் —

''ஆமா.. நீதான் இங்க வந்துட்டயே... என்னை யார் கவனிச்சு வாய்க்கு ருசியா செஞ்சு போடுவாங்க'' என்றான்.

''இத்தனை வருடங்களாய் வளர்த்த உனக்கே என மனமும் ருசியும் புரியவில் லையே... நேத்து வந்தவளுக்கு என்ன புரி யும்...'' என்று அவன் சொல்லாமல் சொல் வதாய்ப் பட்டது அவளுக்கு. கண் முன் அவன் அன்றைய இரண்டு வயது ரவியாய் காட்சியளிக்க அவள் நெஞ்சம் மீண்டும் விம்மி தணிந்தது.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: கோதுமை. கடைசி தேதி: 15·12·88.

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன் இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

குழந்தையின் உயிர் உங்கள் வாயில்...



திருரென்று போன வாரம். எதிர் வீட்டுப் பெண்ணின் நாலு வயசுப் பையன் மயக்கம் போட்டு விழுந்து விட்டான். பேச்சு, மூச்சு இல்லை. இருதய துடிப்பு நின்று விட்டது.

அம்மாகாரி தவித்துப் போய் விட்டாள். கணவரும் வீட்டில் இல்லை. டாக்டருக்குப் போன் செய்து அவர் வருவதற்குள் முழுக் கதையும் முடிந்து விட்டது.

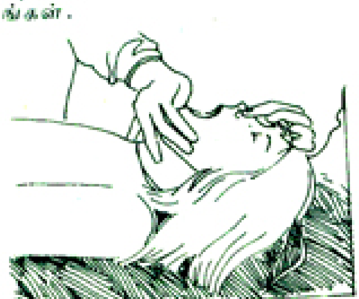
அந்தப் பெண் மட்டும், அம்மாதிரி சமயங்களில் உடனடியாக என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்திருந்தால், பையனைக் காப்பாற்றியிருக்கலாம்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் இம் மாதிரி நெருக்கடி நேரலாம். அப்போது செய்ய வேண்டிய 'முதலுதவி'யைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சமயத்தில் கை கொடுக்கும். இம் மாதிரி சமயங்களில் உங்கள் குழந்தையின் உயிர் உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது.

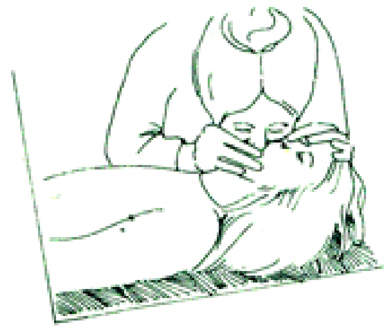
நீங்கள் திடமாகவும் பதட்டப்படாமலும் செயல்பட வேண்டும். பதறிக் கூத்தடிக்க அது நேரமில்லை.

1. குழந்தை மயங்கி விழுந்த உடனே, அவனைச் சரியாகப் படுக்க வைத்து, கண நேரத்திற்குள், அவன் வாயிலிருந்து ஏதாவது வழிந்திருந்தால் அதை துடையுங்கள்.

2. ஒரு (இடது) கையால் தலையை தாழ்த்திக் கொண்டு இன்னொரு கையால், குழந்தையின், வாய் தாடையை இழுத்துத் திறவுங்கள்.



3. இடது கை விரல்களால் குழந்தையின் மூக்கு துவாரங்களை, மூக்கு தண்டை அழுத்துவதன் மூலம் அடைத்துக் கொள்ளுங்கள்; அதே சமயம், குழந்தையின் வாயோடு உங்கள் வாயை வைத்து, காற்றை உள்ளே ஊதுங்கள். மெதுவாக ஊத வேண்டும். அப்படி ஊதும் போது குழந்தையின் மார்பு ஏறி இறங்குகிறதா என்பதைக் கவனியுங்கள்.



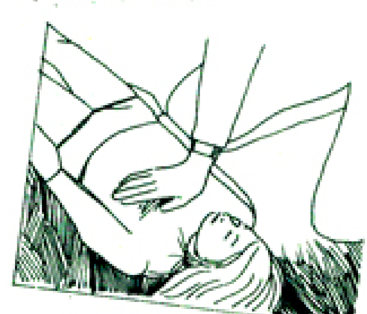
4. வாயை எடுத்து விட்டு உள்ளே சென்ற காற்றை வெளியேறவிடுங்கள்.

5. திரும்பத் திரும்ப இதே மாதிரி ஒரு நிமிடத்திற்குள் பதினைந்து தடவை செய்யுங்கள். அப்புறமும் நிலைமை சீரடையாவிட்டால் குழந்தைக்கு மூச்சு திரும்பும் வரை இதையே திரும்பத் திரும்பச் செய்து கொண்டே இருங்கள்.

6. இதற்குள் பெரும்பாலும் மூச்சு திரும்பி வந்து விடும். அப்படி வந்ததும், கீழே காட்டிய மாதிரி அவனைப் படுக்க வைத்து 'ஓய்வாக' இருக்க விட்டு விடுங்கள். சிறு பையனாக இருந்தால் வாய், மூக்கு இரு வழிகளிலும் காற்றை ஊதலாம் — ஒரே சமயத்தில்!

இவ்வளவு 'வாய்வழி மூச்சு சிகிச்சை' அளித்த பின்னும் பையனுக்குச் சரியாக வில்லை என்றால் இருதயம் நின்று விட்டது என்று தீர்மானித்து, உடனே, இருதயத்திற்கான முதலுதவி சிகிச்சையைத் தொடங்கி விட வேண்டும்.

1. அவனை முதுகு தரையிலிருக்குமாறு நீட்டிப் படுக்க வையுங்கள். பக்கத்தில் மண்டியிட்டு அமருங்கள்.

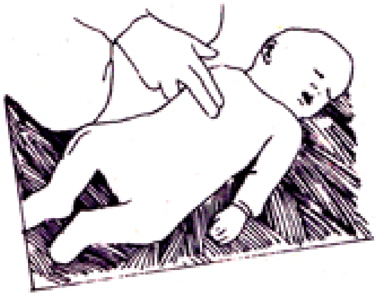


2. பையனின் மார்பு எலும்பின் கீழ்ப் பகுதியில் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி கையால் அழுத்தம் கொடுங்கள். பலமாக அழுத்தக்கூடாது. சாதாரணமாக அழுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். தொடர்ந்தும், வினாடிக்கு ஒரு தடவை விகிதத்திலும், வேகமாகவும் அழுத்தி அழுத்தி விட வேண்டும். விட்டு விட்டு அழுத்த வேண்டும்.

3. இதனால் மட்டும் பையன் மூச்சு விட ஆரம்பித்து விட மாட்டான். இருதயம் அடித்துக் கொள்ள ஆரம்பித்தால்தான் மூச்சு திரும்பும். ஆகவே இருதயத்திற்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் போதே; ஐந்து தடவை அழுத்தினதும், ஒரு தடவை, வாயில் வாய் வைத்து காற்றை ஊதும் சிகிச்சையையும் கொடுக்க வேண்டும்.

4. இருதயம் அடித்துக் கொள்ள தொடங்கின பிறகும் வாய் மூலம் காற்றை ஊதுவதைத்தொடர்ந்துசெய்துகொண்டே இருக்க வேண்டும். மூச்சு திரும்பும் வரை இதை நிறுத்தாமல் செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

பிறகு, இருதய துடிப்பு, மூச்சு இரண்டும் திரும்பி வந்த பிறகு குழந்தையைக் கட்டுரையின் கடைசியில் உள்ள 'ரெக்கவரி பொஸிஷனில்' படுக்க வையுங்கள்.



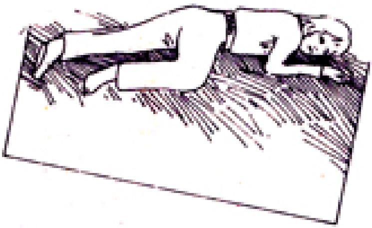
இது சமயம் குழந்தைகளுக்கு ரத்தம் கொட்டும். பட்டையான, கனத்த, தூய துணியாலோ, அல்லது கீழே காட்டியுள்ளபடியோ, விரலால் காயத்தின் மீது அழுத்திக் கொண்டிருந்தால் ரத்தம் வெளிப்படுவதைத் தடுத்து விடலாம்.

குழந்தை மூச்சு விட்டுக் கொண்டு, ஆனால் சுய நினைவின்றி இருந்தால், அப்போது அவனை கட்டுரையின் அடியில் உள் படத்தில் காட்டியுள்ளது போல், 'ரிக்கவரி பொஸிஷனில்' படுக்க வைத்து விட வேண்டும். முகம் தரையை நோக்கிக் கிடக்கிற இந்த நிலை காரணமாக, நாக்கு வெளியே தொங்க வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. அது மூச்சு சுழற்சி சீர்பட உதவுகிறது. அதைக் கண்டு பயந்து வாயை மூடவோ, நாக்கை உள்ளே தள்ளவோ, இறந்து விட்டதாக நினைக்கவோ செய்யாதீர்கள்.

பையன உயிர் மீண்டு கொண்டிருப்பதற்கு அது அடையாளம். இதற்குள் டாக்டரையும் தருவித்து விடலாம்.

எலும்பு முறிதல், தண்ணீரில் மூழ்கி விடுதல் போன்ற சமயங்களில் உடனே டாக்டரை தருவிப்பதோ, பையனை ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துச் செல்வதோ பயன்தரும்.

இதோ, இதுதான் 'ரிக்கவரி பொஸிஷன்'



தகவல்: ஆர். அருந்ததி.

ஆதாரம்: "கைல்ட் ஸேப்டி ஏ கெய்டு டு ஆக்ஸிடெண்ட் பிரவென்ஷன் அண்ட் எமர்ஜென்சி பர்ஸ்ட் எய்ட்" — ஆஸ்திரேலிய ஸி.ஏ.பி. பவுண்டேஷன் வெளியீடு.

காலையில்சிற்றுண்டிக்கென தயாரித்த தேங்காய் சட்னி மீந்து போய் விட்டதா? மாலைக்குள் ஊசிப்போய் விடுமே என்ற கவலை தீர்க்க இதோ ஒரு வழி. மீந்த தேங்காய் சட்னியை அப்படியே வெயிலில் வைத்து விடுங்கள். அதன் நீர்ப் பசை காய்ந்து, சட்னி பொடி போன்று ஆகி விடும். எண்ணெய் கலந்து தொட்டுக் கொள்ள இரண்டு மூன்று நாட்கள் வரை பயன்படுத்தலாம். எந்த துவையல் மீந்து விட்டாலும் இவ்விதமே வெயிலில் வைத்து விட்டு இரண்டு நாட்கள் வரை பயன்படுத்தலாம்.

ராமலட்சுமி.

மிளகாய் பஜ்ஜி செய்ய மிளகாயை நன்றாக அலம்பி விட்டு, கோணி ஊசியால் 4, 5 துளை போட்டு, காலையிலேயே உப்புத் தண்ணீரில் ஊறப் போட்டு வைத்து, மாலையில் பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து, ஒருமுறை எண்ணெயில் போட்டு, 2 நிமிடம் கழித்து, திரும்பவும் மாவில் தோய்த்து, பஜ்ஜி செய்தால் பஜ்ஜி சதுமனாகவும், மிளகாய் 'சுள்' ளென்று காரம் இல்லாமல் இன்பதற்கு இதமாயிருக்கும்.

— ஆர். பார்வதி.

இந்த மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை 1 — ஆம் பாதம்:

இந்த ராசிக் காரர்களுக்கு மாதத்தின் முதல் 15 நாட்கள் சுபமான பலன்களே நடக்கும். திருமணங்களில், அல்லது வேறு விதமான சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு உண்டு. சிவப்பு நிறமான மனிதர் ஒருவரால் — அது பெண்ணாகவும் இருக்கலாம் — அதிக செலவு ஏற்படும். சிவத் தலங்களுக்கு யாத்திரை ஏற்படலாம். ராகுவால் பாட்டனார் சம்பாதித்த சொத்தில் சிலருக்கு வில்லங்கம் நீங்கி இலாபம் ஏற்படும். அல்லது அது சம்பந்தமான கோர்ட் விவகாரங்கள் ஜெயத்தில் முடியும். ஒரு சிலருக்கு வாத சம்பந்தமான நோய் ஏற்பட்டு குருவினால் நீங்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதி மந்தமான நிலையே உருவாகும். ஏதோ ஒரு விதத்தில் எதிலும் மெத்தன நிலை நீடிக்கும்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள் ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்:

நீண்ட நாட்களாக முயற்சித்து வந்த வீடு, அல்லது நிலம் சம்பந்தமான விஷயத்தில் வெற்றிகிடைக்கும். ஒன்றுவீடு வாங்குவீர்கள் அல்லது வீட்டுமனை வாங்கலாம். அது போலவே மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வீட்டில் உள்ள திருமணமாகாத கன்னிப் பெண்களுக்கு திருமணம் கைகூடிவரும். இதுவரை இந்த இராசிக்காரர்கள் பட்ட அவதிக்கு சற்று விமோசனம் கிடைக்கும். பொருளாதார தேக்க நிலை, அல்லது கடன் தொல்லை சற்று விலகும். ஆயினும் வயிற்று வலியோ, உடலில் வீக்கமோ ஏற்பட்டு மருந்து வகையில் செலவினம் ஏற்படலாம். ஒருசிலர் பழனிக்கு அல்லது ஆறுபடை வீடுகளில் ஒன்றுக்கு யாத்திரை மேற்கொள்ள வேண்டி வரும். அரங்கநாதரின் அபூர்வ தரிசனம் சிலருக்குக் கிடைக்கும்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்:

பதவி ஏற்றமும் வெற்றியும், வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சியும் ஏற்பட்டு மாதத்தின் முற்பகுதி அட்டகாசமாக இருக்கும். ஏங்கி நின்றவர்களுக்கு ஏற்றமும், தேங்கி நின்ற செயலில் விறுவிறுப்பும் ஏற்பட்டு மன மகிழ்ச்சி ஏற்படும். ஒருசிலர் திருவரங்கம் என்றும் திருப்பதி என்றும் வைணவத் தலங்களுக்கு செல்ல வேண்டி வரும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் மீண்டும் தேக்கநிலை ஏற்படலாம். குடும்பத்தில் சிலவினங்கள் கூடுதலாக ஏற்படும். புதிய தொழில் ஆரம்பிப்பதில் முட்டுக்கட்டை ஏற்படும். ஆயினும் கலை சம்பந்தமான நிகழ்ச்சிகளில் எதிர்பார்த்த ஆதாயம் கிடைக்கும். இம் மாதத்தில் இளங்கலைஞர்களுக்கு அமோகமான பாராட்டுகளும், பரிசுகளும் கிடைக்கும்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்:

இந்த மாதம் பூராவும் ஒன்றில் லாபம் எனில் வேறு ஏதாவது விஷயத்தில் விரையம் ஏற்படும். உடல்நிலை பாதிப்பும் உண்டு. சுக்கிரனும் கலைஞர்களுக்கு ஏற்றம் தருவர். இசைக் கலைஞர்களோ, அல்லது நடனக் கலைஞர்களோ பரிசும்பாராட்டும்பெறுவர். மாதத்தின் பிற்பகுதி இதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலை உருவாகும். அபூர்வமாக சிலருக்கு சிவ, விஷ்ணு தேவலயங்களுக்குச் சென்று வழிபடும் வாய்ப்பு ஏற்படும். கேதுவும், ராகுவும் சேர்ந்தே உடல்நிலையைக் கெடுப்பார்கள். வம்புகள் தானாக வந்து மன அமைதியை கெடுக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதிமுற்பகுதியை விட ஏற்றமுடையதாக இருக்கும். வீடு, மனை வாங்கும் விவகாரத்தைத் தள்ளிப் போட வேண்டியிருக்கும். ஏகாதசி பிரகஸ்பதியான குரு எதையும் தரத் தயங்குவார்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்:

அயல் நாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு அரிய வாய்ப்பு ஒன்று வரும். ஆனால் ஒருசிலருக்கு கேது தடங்கலை உண்டாக்குவார். அஷ்டமத்து அங்காரகனால் உஷ்ண சம்பந்தமான நோய் உண்டாகி அவதியுற நேரிடும். அலுவலகப்பெண்கள் அதிகவேலையால் அலைக் கழிக்கப்படுவார்கள். சிலருக்கு இட மாற்றம் ஏற்படும். மக நட்சத்திரக் காரர்கள் மட்டுமே மன நிறைவு பெறுவார்கள். தசாபுத்தி நன்கமைந்துள்ளவர்களுக்கு நன்மை கூடுதலாக நடக்கும். கடன், நோய் பந்து விரோதம் இவைகளால் அலைச்சலும், செலவும் ஏற்பட்டு மன அமைதி குறையும் வாய்ப்பு உள்ளது. கோட்சாரம் சரியாக அமையவில்லை. அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டியது தான்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், அஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்:

கன்னி ராசிக் காரர்களுக்கு எண்ணியது நடக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. பிரயாணங்களால் நன்மைஏற்படும். கலைஞர்கள்பாடகர்களாக இருந்தாலும், நாடகக் கலைஞர்களாக இருந்தாலும் நாடும், ஏடும் பாராட்டும் பாங்கைப் பெறுவார்கள். கேளிக்கைகளிலும், இசை நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்துகொள்ளும் வாய்ப்பு சிலருக்கு ஏற்படும். பதவி உயர்வும், மாற்றமும் அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பெண்களுக்கு உண்டாக வாய்ப்பு உண்டு. தூர தேசபிரயாணங்கள் சிலருக்குக்கைகூடி வரும். எழுத்தாளர்களாக உள்ள பெண்கள் ஏற்றம் பெறுவார்கள். பொதுவாக இந்த ராசிக் காரர்களுக்கு நன்மை அதிகம் நடைபெறும். தல யாத்திரை ஏற்படலாம்.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம், 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

குடும்பத்தில் சுப காரியங்கள் கைகூடி வரும். ஆயினும், புதனும் சூரியனும் குரு பார்வை காரணமாக கெடுதலைச் செய்யத் தயங்குவார்கள். எனினும்ஒருசிலருக்குக்கண் சம்பந்தமான நோய் ஏற்படலாம். படபடப்பு, கோபம், பணவிரயம் என ஒரு சிலருக்கு சங்கடங்கள் உண்டாகும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் தனலாபமும், தான் கற்றுள்ள நுட்பக் கலையால் பாராட்டும், பரிசும் சிலருக்குக் கிடைக்கக்கூடும். தம் பெயர்களில் தொழில்ஆரம்பித்துள்ளபெண்கள் ஆதாயம் பெறலாம். ஒருசிலருக்குபிரயாண அனுகூலம் ஏற்படும். ஒருசிலர் குடும்பத்திலிருந்து பிரிந்து வெகுதூர பிரயாணம் மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். கலைஞர்களும், எழுத்தாளர்களும் ஓரளவு நன்மை பெறுவர்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை:

வீட்டில் திருமணம் போன்ற சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் இந்த இராசிப்பெண்களின் தாய்மார்களுக்கு உடல் உபாதை ஏற்படக் காரணம் உண்டு. குருவின் பார்வை பெறுவதால் விபரீதம் ஒன்றும் ஏற்பட்டுவிடாது. கொடுக்கல்வாங்கலில் சிக்கல் ஏற்படலாம். பொருளாதாரம் சரளமாக இல்லை. வம்புவியாஜ்ஜியங்களுக்குவாய்ப்பு இருக்கிறது. ஒரு சிலர் கண், காது, வயிற்று வலியால் அவதிப் படலாம். உஷ்ண சம்பந்தமான நோய் ஏற்படலாம். மாதம் பூராவும் சற்று மந்தமாகவே இருக்கும். சகோதர உறவு பாதிக்கப் படலாம். உங்கள் செயல்களில் எளிதில் குற்றங்கண்டு குறை கூறுவார்கள். எதிர்பார்த்த அளவு கலைஞர்களுக்கு ஏற்றம் இராது. இசைக் கலைஞர்களில் சிலருக்கு தேங்காய் மூடிக் கச்சேரி கூட கிடைப்பது கஷ்டமே.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்:

மாதத்தின் பிற்பகுதியை விட முற்பகுதி அதிக பலன் காலம். சுப காரியங்கள் தடங்கலின்றிநிறைவேறும். திருமணம்கைகூடிவரும். வீட்டுமனை நிலம் வாங்க வேண்டி வரும். பதவி மாற்றம் ஏற்படும். அது ஏமாற்றத்தைத் தராது. வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஏற்பட ஏதுவான சூழ்நிலை உருவாகும். மாதத்தில் பிற்பகுதியில் செலவினங்கள் கூடுதலாகும். கலைஞர்கள் செல்வாக்குப் பெறுவார்கள். ஒரு சிலருக்கு உடல் நலக் குறைவு வாய்ப்பு உள்ளது.

மகர ராசி:

உத்திரடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்:

மகர ராசிக் காரர்களுக்கு இந்த மாதம் முழுவதுமே நல்ல முகராசி உண்டு. சுக்கிரனும், குருவும் சேர்ந்தே நன்மை செய்கிறார்கள். கலைஞர்களால் அவர்களின் கலைக்குமதிப்பேற்படும். அலுவலகப்பெண்களானால் அதிகாரிகளால் நன்மை கிடைக்கும். தொழில் முன்னேற்றம் உண்டு வீட்டில் சுப காரியங்கள் நடக்கும். அல்லது சுப நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்பீர்கள். எழுத்தாளர்களுக்கு ஏற்ற சூழ்நிலைஉருவாகியுள்ளது. அதனால் ஏற்றம் பெறுவீர்கள். மகிழ்ச்சி உண்டாகும். பொதுவாக நல்ல மாதமே.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதஙகள்:

இருமலுக்கு
போதுமே...
க்ளைகோடின்!







ஏனெனில், க்ளைகோடின் மூளை, தொண்டை, மார்பு, நுரையீரல் இவற்றில் நான்கு வழிகளில் குணம் தருகிறது. இதம் அளிக்கிறது.

க்ளைகோடின்—

- மூளையில் இருமல் கேந்திரத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது.
- தொண்டை கரகரப்பை போக்குகிறது.
- நுரையீரலிலுள்ள கபத்தை அகற்றுகிறது.
- மார்பு இறுக்கத்தை நீக்கி, நிம்மதியான நித்திரை அளிக்கிறது.

க்ளைகோடின் 50 ஆண்டுகளாக இந்தியா முழுவதும் இருமலுக்கு நம்பகமான நிவாரணி.

Promotion

குருட்டு அதிர்ஷ்டம் ஒன்று ஏற்பட்டு விபரீத ராஜ யோகம் ஏற்படும். பொருளாதாரம் மேன்மை பெறும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கன்னிப் பெண்களுக்கு திருமணம் கைகூடிவரும். கருப்பு நிறமுள்ள ஒருவரால் அது ஆணாகவும் இருக்கலாம் பெண்ணாகவும் இருக்கலாம் நன்மை உண்டு. பரிசுகள், எதிர்பாராத லாபம் பாராட்டு என ஏதாவது ஒன்றால் மனநிறைவும், மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும். கலைஞர்களுக்கும் சினிமா, நாடகத் துறையினருக்கும் ஏற்ற மிகு காலம். காயத்ரி தேவியின் அருளும், சனீஸ்வர பகவானின் அருளும் உங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றத்தை உண்டாக்கும். எண்ணியது நடக்கும். பகை பாராட்டிய உறவினர் வீடு தேடி வந்து உறவாடக் கூடிய கால கட்டம் ஆரம்பம். வீடு கட்டும் யோகம் ஏற்படும்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 – ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி:

ரேவதி நட்சத்திரத் காரர்களுக்கு இது வரை இருந்த அவதிகள் குறையும். பூரட்டாதி நட்சத்திரக் காரர்களுக்கு அதிருஷ்டம் உதயமாகும். சுப விரயம் உண்டு. அலுவலகப் பெண்கள் மன மகிழும் படியான பதவி உயர்வோ, சம்பள உயர்வோ கிடைக்கும். ஒருசிலர் தீர்த்த யாத்திரை செல்ல வேண்டி வரும். தட்சிணாமூர்த்தி அல்லது நடராஜப் பெருமானின் அலங்கார தரிசனம் சிலருக்குக் கிடைக்கும். இரசாயன வண்டி வாகனத் துறைனர் இலாபம் பெற வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகி வருகிறது. இதுவரை இருந்த தடங்கல்கள் நீங்கி, நல்ல கால கட்டம் ஆரம்பம். இனி மன அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் பெருகும்.

திருமண வாழ்வில் விரிசலா?

புதன் மேட்டில் பக்க வாட்டில் உள்ள கோடுகளைக் கொண்டு ஒருவரின் திருமண வாழ்க்கையின் அமைப்பை அறிய முடியும். ஒரு பெண்ணின் ஜாதகத்தைக் கொண்டு, சொந்தத்தில் திருமண உறவு ஏற்படுமா, அல்லது அசல் இடத்தில் வருமா என்பதை ஆராய்வார்கள். அப்படி ஆராயும் போது களத்திரக்காரனாகிய சுக்கிரனின் அமைப்பைக் கொண்டே பெரும்பாலும் அதைப் பற்றி முடிவு செய்து கூறுவார்கள். அத்தகைய களஸ்திரம் என்னும் கணவன் மனைவி ஸ்தானத்தை நிர்ணயிக்க புதன் மேட்டு பக்க வாட்டு ரேகைகள் உதவுகின்றன. பலரேகைகள் அந்த இடத்தில் காணப்பட்டால் (x,y,z) அந்த சகோதரியைப் பலர் பெண் பார்க்க வந்திருப்பார்கள் என்று பொருள். ஆனால் ஒரே ரேகை (x) மட்டும் புதன் மேட்டின் மத்திம பாகத்தை அடையாமல் பக்கவாட்டிலேயே அழுத்தமாக அமைந்திருந்தால் அந்த சகோதரிக்கு உறவில் திருமணம் நடக்கும் எனலாம். அதற்குமாறாக அந்த ரேகை நீண்டு (z) புதன் மேட்டில் பாதிக்குமேல் வந்திருந்தால் அசலில் நடக்கும், என்றறிய வேண்டும்.

இந்தத்திருமண ரேகைகள் இரண்டு கைகளிலும் இரண்டுக்கு மேல் தெரிந்து, அதில் ஏதேனும் ஒரு கையில் ஒரு ரேகை மட்டும் (s) பிளவுபட்டிருக்குமானால் அத்தகைய சகோதரிகள் தாங்கள் விருப்பப் பட்டவரை மணக்கமுடியாமல் தடை ஏற்படும் என்று பொருள். ஆனால் அப்படி ஒரு ரேகை ஆணின் கையில் இருந்தால் அவர் தனது மனைவியை இழந்திருக்க வேண்டும். அல்லதுபிரிந்திருக்க வேண்டும். இந்த பிளவு ரேகை யார் கையில் இருந்தாலும் அவர்களுக்கு திருமண விஷயமாக ஏதேனும் ஒரு பிரச்சனை உள்ளது என்று அறியலாம். சாதாரணமாக நடக்க வேண்டிய திருமணம் கூட தடங்கலுடனும் மனஸ்தாபத்துடனும் நடப்பதை சில சமயங்களில் நாம் பார்கிறோம். அப்படிப்பட்ட திருமணங்களில் பெண் அல்லது ஆணின் கையில் இவ்வாறு பிளவு பட்ட (s) ரேகை தெரியும். இருதய ரேகையின் அருகில் இந்த ரேகைகள் இருப்பதால் கணவன் மனைவி உறவு நிலையையும் இவை எடுத்துக் காட்டும். கணவன் அதிக செலவாளியாகவும்,குடி,சூதாடுதல்போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபாடு உள்ளவராக இருந்தால் கூட, இத்தகைய பிளவு ரேகைகள் தோன்றும். அவ்வாறான நிலை யார் வீட்டில் இருக்கிறதோ அப்படிப் பட்டவர்கள் அங்காரகனையும்,சுக்கிரனையும்அர்ச்சனை செய்து வழிபட வேண்டும். அத்துடன் குழலூதும் கண்ணன் ராதையுடன் நின்றுள்ள படத்தை வாங்கி, அதைத்தனியாக பூஜை அறையில் வைத்து, புதன் அல்லது சனிக்கிழமை பவழ மல்லிப் பூவால் கண்ணனுக்குரிய அஷ்டோத்திரத்தைக் கூறி அர்ச்சித்து, திரட்டிப் பால் நிவேதனத்துடன் தூப தீபத்தைக் காட்ட வேண்டும். இவ்வாறு ஏழு வாரங்கள் செய்தால் பிரச்னை படிப்படியாகதீருவதற்கான நிலை தென்படும். சற்று கடுமையான பிரச்சனையாக இருந்தால் அதற்கு வேறு விதமான பரிகாரங்களைச் செய்ய வேண்டும். மார்கழி மாதத்தில் ஆண்டாளின் திருப்பாவையையும் நாச்சியார் திருமொழியையும் அதிகாலை நீராடி விட்டுப் பாடிப் பரவினால் நன்மை ஏற்படும்.

கணவன் மனைவியின் உறவில் ஏற்படுகின்ற விரிசல்கள் தற்காலிகமானதா அல்லது நிரந்தரமானதா என்பதையும் இந்த ரேகைகளைக் கொண்டு தீர்மானிக்கலாம்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.



ஜீவநதிகள்

நாகநாதனுக்கும், பாரதிக்கும் உடனே வரும்படி தந்தி கொடுத்தாள் காமாட்சி. ராமமூர்த்தி, காந்தாவை மறுநாள் வரும்படி ஃபோன் செய்தாள்.

மறுநாள், லதாவின் பெற்றோர் வந்தனர். என்னவோ, ஏதோ என்ற பயமும், கவலையும் அவர்கள் முகத்தில் தொக்கி நின்றது.

எப்போதும் போல் வரவேற்று, உபசாரத்திற்குப் பின் காமாட்சி எப்படி ஆரம்பிக்கலாம் என்று யோசித்தாள்.

"மாமி! எதுக்கு ஃபோன் பண்ணி வரச் சொன்னேன்னு..."

"அதைத்தான் சொல்ல வர்றேம்மா. நான் சொல்றதைக் கேட்டு அதிர்ச்சியோ, ஆத்திரமோ எதுவும் படக்கூடாது. எல்லாமே நல்லதுக்குத்தான்னு நினைக்கணும். ரெண்டு நாள்ல பாரதியும், மாப்பிள்ளையும் வந்துடுவா. அவா எதிர்க்க உங்ககிட்டேயும் வாதாட வேண்டாம். ஒண்ணையாவது மொதல்லே தயார் பண்ணுவோம்னுதான் கூப்பிட்டேன்."

"என்னென்னவோ சொல்றேளே. வயத்தைக் கலக்கறதே. லதா ஏன் எங்க எதுக்காலயே வரமாட்டேங்கறா. கூப்பிடுங்கோ அவளை. அவதான் ஏதாவது தப்பா நடந்திருக்கணும். கூப்பிடுங்களேன்."

"காந்தா! ஆத்திரமும், அவசரமும் புத்தியை மழுங்கடிச்சுடும். நான்தான் லதாவை உள்ளேயே இருன்னுருக்கேன். உங்க பொண்ணு தப்பா நடந்துப்பாங்கற அளவுக்கு, நீங்க அவளைச் சரியாப் புரிஞ்சுக்காம நெனைக்கறேள். ஏன்? நம்பிக்கையில்லையா ...?"

காந்தா ஒன்றும் புரியாமல், காமாட்சி புதிர் போல பேசுவதைப் பொறுமையின்றிக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

'காந்தா! லதாவுக்குக் கல்யாணம் செய்யலாம்னு யோசிச்சிருக்..."

"கல்யாணமா? லதாவுக்கா...? மாமீ..."

"ஏன் இப்படி வீரிடறே காந்தா . என்ன தப்பா சொல்லிட்டேன்."

"மாமி! அவளுக்கு ஒரு தங்கையிருக்கா. என்னோட பிள்ளைகளுக்கும், பொண்ணுக்கும் நல்ல இடத்துல சம்பந்தம் பண்ண வேண்டாமா? பெரியவாளாயிருந்துண்டு, நீங்க பேசற பேச்சு, உங்களுக்கே நல்லாயிருக்கா.... இது எப்படி நடக்கும்..? இதால கெட்ட பேர் எங்களுக்குத்தான் உங்களுக்கென்ன சுலபமா சொல்லிட்டேள். உங்க வீட்டுப் பொண்ணுக்கு இப்படியானா, இன்னொரு கல்யாணம் செய்யுங்கோ நல்லா ஜாம் ஜாம்னு. ஆனா எங்க பொண்ணுக்கு வழிதேட நீங்க யாரு...?"

காமாட்சி அப்படியே சுவரில் சாய்ந்து அவர்களையே பார்த்தாள். உள்ளேயிருந்து ஓடி வந்த லதா, காமாட்சியைக் கட்டிக் கொண்டு, "பாட்டீ... 'பாட்டீ... வுட்டுடுங்கோ. வேண்டாம்..." என்று கதறினாள்.

"லதா, உள்ளே போம்மா. வனஜா.... மன்னியைக் கூட்டிண்டு உள்ளே போம்மா."

வனஜா, லதாவை தன்னுடன் சேர்த்துப் பிடித்தபடியே உள்ளே அழைத்துச் சென்றாள்.

"காந்தா! நான் மொதல்லேயே சொன்னேன். இப்பவும் சொல்றேன். ஆத்திரக்காரனுக்கு புத்தி மட்டுன்னு. வார்த்தைகளை



சியாமளா ராஜ்

கொட்டாதே. லதா எங்க மாட்டுப் பொண்ணு. இனிமே அவளை உங்க பொண்ணுன்னு சொல்லிக்கிற உரிமையை நீங்க என்னிக்கோ எங்களுக்குத் தந்தாச்சு. இல்லேன்னா, ஏன் இங்கியே இருக்கிறதா சொன்னப்போ, பலவந்தமா உங்க பொண்ணுன்னு கூட்டிண்டு போகலே? ம்... சொல்லு, காந்தா. எந்த உரிமையில அவளை விட்டுட்டுப் போனே...?''

......

''இப்போ நான் லதாவுக்கு யாருன்னு புரிஞ்சுண்டியா இல்லையா? அதனால அவளோட எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு ஒரு உத்தரவாதம் வேணும்னு எனக்கு தோணறது. எப்போ நீ, உன் பொண்ணோட கஷ்டத்தை உணர்ந்தும், தீணராம, மத்த குழந்தைகளோட வாழ்க்கைதான் பெரிசுன்னும், ஊருக்கும், உலகத்துக்கும் என்ன சொல்லுமோன்னு பயப்பட்டும், ஒரு சுயப்பிரக்ஞை இல்லாம, ஒரு சின்னப் பொண்ணோட இதயத்தைப் பத்தி நினைக்காம, அர்த்தமில்லாத பேச்சு பேசறியோ, அப்போ உனக்கு நான் என்ன சொல்லியும் புரியாது. அதனால என்னோட நேரமும், சக்தியும் ஏன் வீணாகணும். லதாவைக் கூப்பிடு. அவ வந்தா அழைச்சுண்டு



போ. அப்படி அவ வரலைன்னா, உடனே நீங்க இந்த இடத்தைக் காலி பண்ணுங்கோ. இனிமே லதான்னு ஒரு பொண்ணு இருந்தாங்கறதையும் மறந்துடுங்கோ. எனக்குப் பேரன்தான் இல்லையே ஒழிய, பேத்திகளுக்குக் குறைச்சலில்லை. லதாவும் என்னோட பேத்திதான். அவ இந்த வீட்டுப் பொண்ணுதான். அதனால அவளோட எதிர்காலத்தைப் பத்தி தீர்மானிக்கறதுக்கு நான்தான் யோசனை செய்யணும். நீங்க இல்லே. பெத்தவாளேச்சேன்னு உங்களுக்கு முன்னுரிமை தந்து, சரிசமமா பேச வந்தேன். ஆனா எதைப் பத்தியும் தீர யோசிக்காம, வாய்க்கு வந்ததைப் பேசினா, அதைத் தாங்க என்னால முடியாது. லதாவைக் கூப்பிடுங்கோ. வந்தா அழைச்சுண்டு போயிடுங்கோ..."

சொல்லிவிட்டு, உள்ளே திரும்பிய காமாட்சியின் பாதங்களை, ராமமூர்த்தியின் கரங்கள் பற்றிக் கொண்டிருந்தன. குலுங்கிக் குலுங்கி அழுது கொண்டிருந்தார்.

அப்படியே விறைத்து நின்றாள் காமாட்சி. உள்ளே லதாவின் விசும்பும் குரலும், அவளைச் சமாதானப்படுத்தும் வனஜாவின் மெல்லிய குரலும் கேட்டன. காந்தா கல்லாய்ச் சமைந்திருந்தாள்.

ராமமூர்த்தி எழுந்திருந்தார். இன்னும் அவருடைய சரீரம் பதறிக் கொண்டிருந்தது.

"மாமீ! மன்னிச்சுடுங்கோ. பெண் புத்தி, பின் புத்தின்னு காமிச்சுட்டா. எனக்கு நல்லாப் புரியறது மாமி. எங் கொழந்தையோட எதிர்காலம் இருண்டுடுத்தேன்னுதான் அழுதோமே தவிர, வேறே விதமா யோசிக்கணும்னு தோணல்லே. யோசனை செய்யக் கூட தைரியமில்லாம பயத்தால மழுங்கித்தான் போயிடுத்து. ஆனா எங் கொழந்தைக்காக, உங்க பேரன் போன பிறகு கூட, அதைப் பத்தி நிந்திக்காம, அவளோட வாழ்க்கைக்காக எத்தனை தீவிரமா யோசிச்சு முடிவுக்கு வந்திருக்கேள்னு நினைக்கறப்போ உங்களைத்தான் தெய்வமா நினைக்கணும்னு தோணறது மாமி. அவளோட பேச்சுக்காக வருத்தப்படாதேங்கோ. உடனே புரிஞ்சுக்க முடியாட்டாலும், நிதானமா மனசுல ஏறும். நான் உங்களோட, இதனாலே ஏற்படற அத்தனைக்கும் தோள் கொடுக்கத் தயாராயிருக்கேன் மாமி. எங்க லதா, சத்தியமா சொல்றேன் அதிர்ஷ்டம் செஞ்சவள்தான். இல்லேன்னா இத்தனை உத்தமமான மனுஷாளோட பந்தம் அவளுக்கு ஏற்பட்டிருக்காது. நீங்க என்ன சொன்னாலும் சரி. மத்த கொழந்தைகளுக்கும் கண்டிப்பா நல்லதே நடக்கும். வாடின பயிருக்குத்தான் மொதல்ல தண்ணீர் விடணுமே தவிர, இனிமே விதைக்கப் போறதைப் பத்தி நினைச்சுண்டு, இந்த வாடிய பயிரை அழிக்க வேணுமா என்ன, காந்தா, மாமிக்கு மன்னிப்பு சொல்லி, நமஸ்காரம் பண்ணு... உம்...

காந்தா சரிந்து அப்படியே காமாட்சியின் கால்களில் விழுந்தாள், கரைந்தாள்.

"மன்னிச்சிடுங்கோ. நீங்க எத்தனை நல்ல காரியம் பண்றேள்னு, புரிஞ்சுக்க முடியாத மூட மனசாயிருந்துட்டேன். மன்னிச்சிடுங்கோ மாமி..."

காமாட்சி, காந்தாவையும் சமாதானப் படுத்தினாள். எல்லா விஷயங்களையும் கூறினாள். நாளை அவள் தப்புத் தண்டா செய்யுமுன், நாமே முந்திக் கொண்டு ஒரு நல்ல வாழ்க்கையைத் தருவது கடமை என்றாள். தான் கோபமாகப் பேசியதற்கும், பொருட்படுத்தாமல் விட்டுவிடுமாறு காந்தாவைக் கேட்டுக் கொண்டாள்.

அவர்களும் விடைபெற்றுக் கொண்டு வீட்டுக்குச் சென்றனர். காமாட்சிக்கு ஒரே அயர்ச்சியாக இருந்தது.

இன்னும் பாரதியை சமாளித்தாக வேண்டும்.

"ம்..."

பெருமூச்சு விட்டாள் காமாட்சி.

சமையலறைக்குள் நுழைந்தவளுக்கு வியப்பு. கச்சிதமாகச் சமைத்து மூடி வைத்திருந்தாள் வனஜா.

எப்போது செய்தாள்? எப்படிச் செய்தாள்?

மனத்தில் ஒரு பிரவாகம் பொங்கியது. எப்படி மனிதர்களின் மனமறிந்து, தகுந்தபடி நடக்கிறாள். இந்த மனித நேயம் அனைவருக்கும் வருமா என்ன? இதெல்லாம் கடவுள் தரும் பரிசல்லவா?

"பாட்டி, நான் வேணும்னா குளிச்சுட்டு உனக்கு ஏதாவது பலகாரம் பண்ணித் தரட்டுமா பாட்டி...

"என் கண்ணே... நீ வாய் நிறையக் கேக்கறதிலேயே என் மனசு நிறைஞ்சுடுத்துடி வனி. இன்னிக்கு எனக்கு ஒண்ணும் சாப்பிடணும்னு தோணலை. ரெண்டு வாழைப் பழமும், ஒரு டம்ளர் மோரும் போறும்மா."

"நான் கொண்டு வர்றேன் பாட்டி."

ஜலஜா வேகமாக எழுந்தாள். வாழைப் பழத்தை வில்லைகளாக நறுக்கி அதன் மேல் லேசாக மிளகுப் பொடியும், உப்புப் பொடியும் தூவி, கூடவே திராட்சைகளையும் வைத்து, பெருங்காயமும், உப்பு, கறிவேப்பிலையும் கரைத்த மோரையும் கொண்டு வந்து வைத்தாள்.

"இதென்னடி ஜலி புது மாதிரி. பாட்டிக்கு விண்டு சாப்பிடத் தெரியாதுன்னா...?"

ஒரு வில்லையை எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொண்டவளுக்கு, அந்த உப்பும், உறைப்பும் வெகு ருசியாக இருந்தன.

"ஜலஜா, நீ இந்த மாதிரி புதுசு, புதுசா

திடீர் விருந்தாளி 'வந்து விட்டால் பஜ்ஜி போட காய்கறி இல்லையே என்று வருந்த வேண்டாம். 'பஜ்ஜி'க்கான மாவை தயாரித்து அதில் வறுத்த கடலைக் காயை தோய்த்து பஜ்ஜி போடுங்கள். இது ஒரு சுலபமான பஜ்ஜி. மிக சுவையாக இருக்கும்.

— யோகா.

ஏதாவது சாப்பிடத் தந்தேன்னா, பாட்டி சாப்பிட்டு, சாப்பிட்டே அடையாளம் தெரியாம ஊதிப் போயிடுவேன். அவ்வளவு தான். நானும்தான் இத்தனை வருஷமாப் பழத்தைச் சாப்பிடறேன். இப்படியெல்லாம் ருசியா உப்பு, மிளகு தூவிச் சாப்பிடணும்னு தெரியலையேம்மா. என்ன இருந்தாலும் இந்த யங்கர் ஜெனரேஷனுக்கு நல்ல மூளை தான்.''

''பாட்டி, அந்த யங்கர் ஜெனரேஷன் ஏற்படக் காரணமாயிருந்த உங்க ஜெனரேஷனோட பாதிப்பு எங்ககிட்டே கண்டிப்பா உண்டு பாட்டி. உங்க கிட்டேயிருந்து கத்துண்ட காரியங்களையெல்லாம், எங்களுக்கு உதட்டுக்குச் சாயம், கன்னத்துக்கு ரோஜ், கண்ணுக்கு மஸ்காரா தடவி மேக்கப் செய்யற மாதிரி, இதுகளுக்கும் மேல் பூச்சு செய்யறோம். அவ்வளவுதான் பாட்டி. அடிப்படை என்னமோ ஒண்ணுதான். என்ன இருந்தாலும் ''ஓல்டு ஈஸ் கோல்டு'' தான் பாட்டி.

ஜலஜா கூறியதும், அவளின் மனத்தின் மாற்றம் நன்றாகவே புரிந்தது காமாட்சிக்கு. சிரித்தாள்.

மறுநாள் பாரதியும், நாகநாதனும் வருவதாகப் பதில் தந்தி வந்துவிட்டது. அதனால் எல்லோருக்குமே மனத்தில் ஒரு நெடல்.

புரிந்து கொண்டாள் காமாட்சி.

''லதா, எல்லோரையும் சாப்பிடக் கூப்பிடும்மா. இன்னிக்கு உங்களுக்கெல்லாம் கைல பிசைஞ்சு போடறேன். சீக்கிரமா வரச் சொல்லு...

காமாட்சி பிசைந்து போடப் போகிறாள் என்றதும், அனைவருக்கும் குஷி. ஓடி வந்தார்கள். பாட்டியுடன் கும்மாளமாய்ப் பேசிக் கொண்டே ஒரு பிடிக்கு ரெண்டு பிடியாய் சாப்பிட்டார்கள். லதாவும், தன் அத்தனை சஞ்சலங்களையும், சலனங்களையும் மறந்து சிரித்தபடியே சாப்பிட்டாள்.

ஆயிற்று. பாரதியும் நாகநாதனும் வந்தார்கள். ''அம்மா யாருக்கும் ஒண்ணும் உடம்பில்லையே...?''

''எல்லாம் நல்ல சமாசாரம்தான். மொதல்லே கைகால் அலம்பிண்டு வா. காபி சாப்பிடு. குளிச்சு, சாப்பிட்டப்புறமா பேசலாம். அதுக்குத்தானே வந்துருக்கே. அவசரம் என்ன பாரதி!''

குழந்தைகளை மெதுவாய்க் கிளறிப் பார்த்தாள் பாரதி. ம்... ஹூம். ஒருவரிடமிருந்தும் ஒன்றும் பெயரவில்லை. பொறுமையின்றியே, பொறுமையாய் இருக்க வேண்டியவளானாள் பாரதி.

சாப்பாடு முடிந்து கிரிஜாவும், ஜலஜாவும் மாடிக்குப் போனார்கள். லதாவும், வனஜாவும் உள்ளறையில் அமர்ந்தார்கள். நடுங்கும் லதாவின் கையைத் தன் தளிர்க் கரங்களால் பிடித்துக் கொண்டு, தட்டியபடியே தைரியமூட்டினாள் வனஜா. கண்களால் ஆறுதல் கூறினாள்.

காமாட்சி, நாகநாதன், பாரதி மூவரும் ஹாலில் அமர்ந்தார்கள்.

மோர் ரசம்: ஓமத்தைப் படபடவென வெடிக்க விட்டு மோரில் போட்டு மோரைச் சுட வைத்தால் ஜுரம் வந்தவர்கள் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

— விமலா.

''சொல்லும்மா... என்ன விஷயம்...''

''சொல்றேன். ஆத்திரப்படாம கேக்கணும். நான் எது செஞ்சாலும் அது நல்லதுக்குத்தான்னு நினைக்கிறியா சொல்லு?''

''அம்மா! என்னிக்கும்மா நான் நீ செய்யறது தப்புன்னு சொல்லியிருக்கேன்? ஏன் இப்படிப் பேசறே?''

''அதுக்கில்லே பாரதி. எனக்கு என்னமோ லதாவிற்கு ஒரு நல்ல எதிர்காலத்தை உண்டு பண்ணணும்னு மனசுல தோணிண்டேயிருந்தது. அதுக்கு ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பம் வந்தது. பேசிப் பார்த்துச் சரின்னுட்டேன்.''

''ஏம்மா, இப்ப இருக்கிற வேலையைவிட நல்ல வேலையா?''

''ஆமாம், பாரதி. உசந்த வேலை. ஒருத்தனுக்கு மனைவிங்கற பதவியைத் தர்ற வேலை.''

''அம்மா......''

''ஏன் பாரதி, எதுக்கு அலர்றே?''

''அம்மா! நீ என்னவோ புதுமைகள் செய்யறேன்னு நினைச்சேன். கடைசியிலே இப்போ செய்யப் போறே பாரு, அது என் வயத்துல நெருப்பைத்தான் அள்ளிக் கொட்டும். இத்தனை தீவிரமா ஏம்மா நீ அவளோட கல்யாணத்துக்குப் பாடுபடறே? அதனால உனக்கு என்ன லாபம்? இல்லே உனக்கு என்ன சந்தோஷம் கிடைக்கும்னு சொல்லும்மா...''

''சொல்றேண்டி, பாரதி. அத்தனையையும் இன்னிக்குச் சொல்லிடறேன்.''

வெடுக்கென்று தலையை நிமிர்த்திய வேகத்தில் சரிந்த முக்காட்டை முன்னுக்கு இழுத்து விட்டுக் கொண்டு மகளைத் தீர்க்கமாய்ப் பார்த்தாள் காமாட்சி.

''பாரதி! நான் பேசறதை சித்தக் காது கொடுத்துக் கேளு. அப்புறமா நான் பேசினது நியாயமில்லேன்னு பட்டுதுன்னா, உன் மனசுக்கு சரின்னு தோணினதைச் செய். வேண்டாங்கலை. ஆனா அப்போ பேசத் தெரியாம விட்டதை இப்போ லதாவுக்காக உபயோகப்படுத்திக்கறேம்மா.''

ஒரு வினாடி பேச்சை நிறுத்திக் கண்களை மூடிக் கொண்டாள் காமாட்சி. தன்னுடைய இறந்த காலத்தை மனத்தில் பார்த்தாளோ...

கண்களைத் திறந்தாள். விழிகள் இரண்டும் இரத்தச் சிவப்பாய் மாறி பளபளத்துக் கொண்டிருந்தன. திடமான குரல் மிகவும் நெகிழ்ந்திருந்தது.

தழுதழுப்புடன் பேச ஆரம்பித்தாள் காமாட்சி.

கை கொடுக்கிறது 'கம்பெனி ஸெகரட்டரிஷிப்'

தொகுப்பு: வித்யா மூர்த்தி.

"சில சமயங்களிலே நினைச்சுப் பார்க்கறச்சே மனசுக்கு ரொம்ப கஷ்டமாயிருக்கும்—நாம்ப ஏன் வேலைக்குப் போகலைன்னு போறுமான வசதியுள்ள குடும்பம். கல்யாணமாகி, குழந்தைகள் 2 பேர் 1 வயசு, 3 வயசு. இவங்களை கவனிக்கவே நேரம் போதலை. ஆனா இப்போ குழந்தைங்க ஸ்கூலுக்குப் போறாங்க. அவங்க வேலையை அவங்களே செஞ்சுக்கிறாங்க. படிப்புத் தகுதியும் இருக்கு, ஓய்வு நேரமும் இருக்கு, தேவையும் அதிகமாகிக் கிட்டே வருது. ஆனா, இப்போ, முப்பது வயசுக்கு மேலே யாரு எனக்கு வேலை குடுப்பாங்க?'' இது பல இல்லத்தரசிகளின் மனக்குறை.

இவர்களுக்குக் கை கொடுக்க வருகிறது 'கம்பெனி ஸெகரட்டரிஷிப்'.

''புரியல்லியே, எனக்கு இது எப்படி உதவும்? என்று கேட்கிறீர்கள்? இது மாத்திரமல்ல, இதை விட சிக்கலான, உபயோகமுள்ள பல கேள்விகளுக்குப் பதில் அளிக்கிறார் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் கம்பெனி ஸெக்ரட்டரீஸ் ஆஃப் இண்டியா'வின் தலைவர் திரு பி. எஸ். துரைஸ்வாமி அவர்கள்.

கேள்வி: கம்பெனி ஸெகரட்டரி என்பவர் யார்? பர்ஸனல் செகரட்டரியும் கம்பெனி செகரட்டரியும் ஒருவர் தானா?

பதில்: இல்லையே. கம்பெனி செகரட்டரி என்பவர் ஒரு ஸ்தாபனத்தின் தவிர்க்க முடியாத மிக முக்கிய பதவி வகிக்கும் அலுவலர். இவரது வேலையையோ பொறுப்புகளையோ திட்ட வட்டமாக வரையறுத்துச் சொல்ல முடியாது. ஏனென்றால், அது அவர் வேலை பார்க்கும் ஸ்தாபனத்தைப் பொறுத்தது. சுருக்கமாகச் சொன்னால், இவர் தனது ஸ்தாபனத்தின் உயர்மட்டக் குழுவுக்கும், பங்குதாரர்களுக்கும், அலுவலகத்தின் மற்ற அலுவலர்களுக்கும் இடையே ஒரு பாலமாக அமைவதோடு, ஸ்தாபனத்தின் பிரதிநிதியாகவும் இருக்கிறார். உயர் மட்டக் குழுவின் ஆலோசகராகவும் விளங்குகிறார். தனது பயிற்சியிலும், ஆற்றலிலும், தனது ஸ்தாபனத்தின், பொருளாதாரம், சட்டம், கணக்கு வழக்கு, அலுவலர்கள் பற்றிய பொறுப்பு போன்ற பல விஷயங்களில் திறமை சாலியாக விளங்குகிறார். பர்ஸனல் செகரட்டரி என்பவர் ஒரு ஸ்தாபனத்தில் முக்கிய பதவி வகிக்கும் ஒரு அலுவலரின் உதவியாளராக இருப்பவர்.

கேள்வி: கம்பெனி செகரட்டரியாக வருவதற்குள்ள தகுதிகளைப் பற்றி விளக்குகிறீர்களா?

பதில்: எங்களது 'இன்ஸ்டிட்யூட்' நடத்தும் தேர்வுகளில் வெற்றி பெற வேண்டும். இந்தத் தேர்வுக்கும், பயிற்சிக்கும் சேருவதற்கு குறைந்த பட்சத் தகுதி நுண்கலை (**Fine arts**) தவிர ஏதேனும் ஒரு பாடத்தில் பட்டதாரியாக இருக்க வேண்டும் என்பது.

கேள்வி: பி.ஏ., கார்ப்பொரேட் செகரட்டரிஷிப் படித்தாலே கம்பெனி செகரட்டரியாக வரலாம் என்று சொல்கிறார்கள்?

பதில்: அது தவறு. சொல்லப் போனால், பி.ஏ. கார்ப்பொரேட் செகரட்டரிஷிப், எங்களதுபயிற்சிக்கு ஒரு அடித்தளமாக மாத்திரம் தான் அமையும் எங்கள் ஸ்தாபனம் தான் இந்தப் படிப்பை பட்டப் படிப்பு அளவிலேயே மாணவர்களுக்கு அறிமுகம் செய்ய வேண்டும் என்ற அறிவுரையைப் பல பல்கலைக் கழகங்களுக்குக் கொடுத்தது.

கேள்வி: உங்கள் ஸ்தாபனத்தைப் பற்றிக் கொஞ்சம் விவரிக்கிறீர்களா?

பதில்: 1960 ஆம் ஆண்டு 'கம்பெனி லா போர்டு' (**Company Law Board**)கம்பெனி ஸெகரட்டரிஷிப்புக்கான பயிற்சியும், அதற்கான அரசாங்க டிப்ளமா கிடைப்பதற்குமான வழி செய்தது. இந்தப் பயிற்சிக்கு முன்வரும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே போனதால், அரசு, இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் கம்பெனி ஸெகரட்டரீஸ் ஆஃப் இண்டியா என்ற இந்த ஸ்தாபனத்தை நிறுவி, பயிற்சி மற்றும் தேர்வுகள் நடத்தும் பொறுப்பையும் கொடுத்தது. கம்பெனி ஸெகரட்டரீஸ் ஆக்ட் 1980 இன்படி இந்த நிறுவனம் 1981 ஜனவரி முதல் ஒரு 'ஸ்டாட்ச்சுட்டரி பா டி (**Statutory Body**) ஆக மாற்றப் பட்டது. இதன் தலைமை அலுவலகம் டெல்லியிலும், பிராந்திய அலுவலகங்கள் டெல்லி, சென்னை, கல்கத்தா, பம்பாய் ஆகிய நகரங்களிலும் உள்ளன. இவை தவிர நான்கு பிராந்திய கவுன்ஸில்களும் உள்ளன. இவற்றின் மேற்பார்வையில் முப்பத்து மூன்று கிளை அலுவலகங்களும் உள்ளன. எங்களிடம் பயிற்சி பெற்று, தேர்வில் வெற்றி பெற்ற எல்லா மாணவர்களும் எங்கள் நிறுவனத்தின் அங்கத்தினராக இருப்பார்கள். இந்தியாவில் எந்தக் கம்பெனியிலும் கம்பெனி ஸெகரட்டரியாக வேலை செய்பவர் எங்கள் நிறுவனத்தின் அங்கீகாரம் பெற்றவராக இருக்க வேண்டும் என்பது மிக அவசியம்.

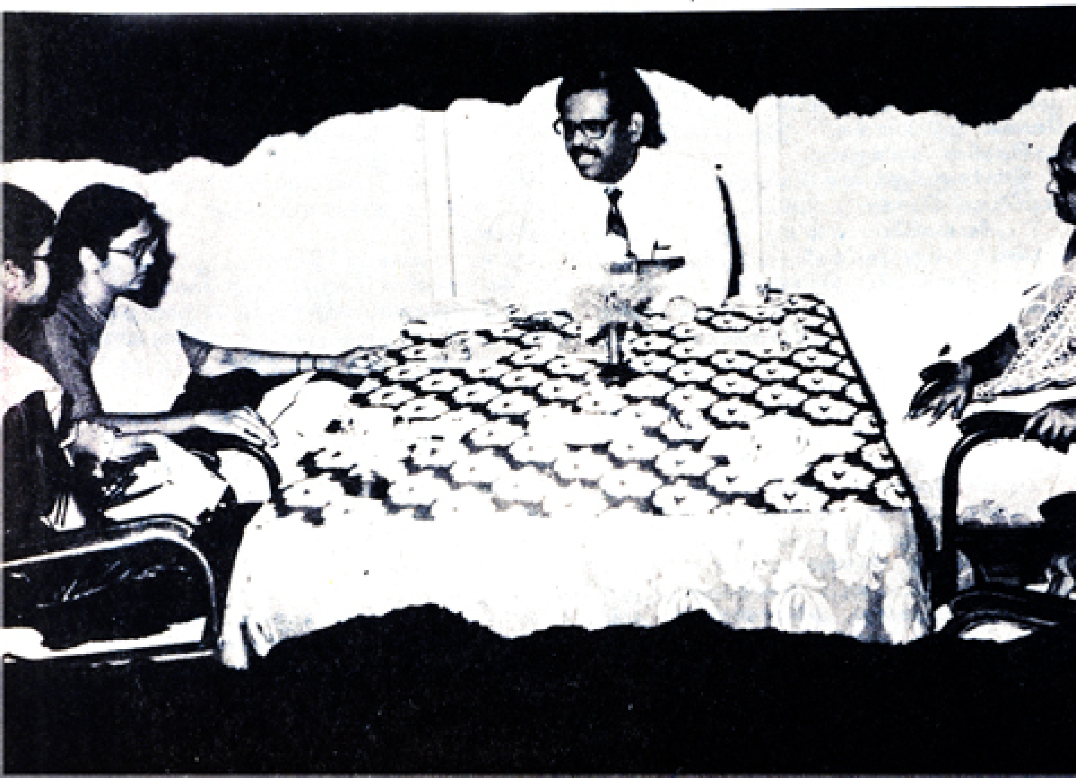
கேள்வி: நீங்கள் உங்கள் மாணவர்களை எவ்வாறு தேர்வு செய்கிறீர்கள்?

பதில்: பி. காம். பி. ஏ. கார்பொரேட் தவிர மற்ற பட்டதாரிகளுக்கு நாங்கள் ஒரு பூர்வாங்கத் தேர்வு நடத்துகிறோம். அதிலும் கூட ஐம்பது சதவீதத்துக்கும் குறைந்த மதிப்பெண்கள் பெற்ற மாணவர்களுக்குத் தான் இந்தத் தேர்வு. மற்றவர்கள் நே ர டி யா க இன்டர்மீடியேட் படிப்புக்குச் சே ர் ந் து கொள்ளலாம்.

கேள்வி: உங்கள் பயிற்சியைப் பற்றிக் கொஞ்சம் சொல்லுங்களேன்.

பதில்: இந்தப் பயிற்சி முழுக்க முழுக்க 'அஞ்சல் வழிக் கல்வி' தான். ஆனால் மாணவர்களின் நலனைக் கருதி, எங்கள் அலுவலகம் இருக்கும் இடங்களில் 'கான்டாக்ட் கிளாஸ்' எனப்படும் வகுப்பறைக் கல்வியும் அவ்வப் போது நடத்துகிறோம். இந்தப் படிப்பு இரண்டு கட்டங்களில் நடத்தப் படுகிறது. முதல் ஒன்பது மாதப் படிப்புக்குப் பின் 'இன்டர்மீடியேட்' தேர்வும், அதன் பின் ஓராண்டு படிப்புக்குப் பின் இறுதித் தேர்வும் நடத்தப் படுகிறது. உண்மையாக உழைத்துப் படிக்கும் மாணவர்கள் சராசரி இரண்டரை ஆண்டு காலத்துக்குள் தேர்ச்சி பெ ற் று விடுவார்கள்.

ஒவ்வொரு பரீட்சைக்கும் பாடங்கள் இரண்டு 'குரூப்புகளாகப் பிரிக்கப் பட்டுள்ளன. ஒரு பகுதியில் ஒரே ஒரு பாடத்தில் தேர்வு பெறவில்லையானால் கூட அந்தப் பகுதியிலுள்ள அத்தனை பாடங்களையும் சேர்த்து மறுபடியும் முழு குரூப்பாகத் தான் தேர்வு எழுத முடியும். இன்னொரு முக்கியமான அம்சம் கூட. மாணவர்கள் எந்த




Marvel
மார்வல்-இதம் தரும் தன்மை
காஞ்சிப்பட்டுப் போன்ற மென்மை.
ஸ்பன் ஸில்க் போன்ற தன்மை. காஞ்சீவரம் பட்டுப்
போன்ற மென்மை. தேங்காய் எண்ணெயின் இயற்கையான
நற்குணங்கள் தரும் நுரைவளத்தின் செழுமை.
Mudra:B:G:5004:TM.

குழந்தைகள் உபயோகிக்கும் வாட்டர் கலரின் வில்லைகள் அதன் பெட்டியில் இருந்து சுழன்டு விழ நேரிடும். இதைத் தடுக்க பெவிக்கால் சிறிது தடவி வில்லைகளை அழுத்தி வைத்து விட்டால் போதும்.

— பானு.

மாதத்திலும் சேரலாம். ஏனெனில் எங்கள் தேர்வுகள் ஆண்டில் இரண்டு முறை நடத்தப் படும். இன்னொரு உபயோகமான செய்தியும் கூட. பட்டப் படிப்பு முடிந்தவுடன் சேர வேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லை. பல வரு ஷங்கள் கழித்து கூட சேரலாம்.

கேள்வி: இதற்கு ஆகும் செலவு?

பதில்: சுமார் இரண்டாயிரம். மற்றத் தொழிற் கல்விப் பயிற்சியோடு ஒப்பிட்டால் இது ஒன்றுமேயில்லை. ஆனால் வேலை வாய்ப்போ, நம் நாட்டில் கம்பெனிகள் உள்ளவரை கம்பெனி செகரட்டரிகளுக்கான தேவை அதிகரித்துக் கொண்டு போகுமே தவிர, குறையாது! 'என்ஜினீயரிங்' படித்தவர் கள்கூட எங்களிடம் மாணவர்களாகச் சேரு கிறார்கள் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங் களேன்.

கேள்வி: பெண்களுக்கு இந்தத் தொழிற் கல்வி எவ்வாறு உதவும்?

பதில்: 'கம்பெனி செகரட்டரீஸ் ஆக்ட்' படி எங்கள் நிறுவனத்தில் அங்கத்தினராக இருக்கும் ஒவ்வொரு கம்பெனி செகரட்டரி யும் 'சுயவேலை' வேண்டும் என்று விரும்பி னால், 'சர்டிபிகேட் ஆஃப் பிராக்டீஸ்' என்ற சான்றிதழைப் பெற்றுக் கொண்டு 'ப்ராக்டீ ஸிங் கம்பெனி செகரட்டரி'யாகப் பணி யாற்றலாம். இவர்கள் முழுநேர செகரட்டரி களை விட எந்தவிதத்திலும் குறைந்தவர்கள் அல்ல. ஏனெனில் அமெண்ட்மெண்ட் ஆக்ட் 1988 படி நம் நாட்டிலுள்ள ஒவ் வொரு பதிவு செய்யப்பட்ட நிறுவனத்தின் வருடாந்திரக் கணக்குகளையும், அவரவர் முழுநேர கம்பெனி செகரட்டரி தவிர, ஒரு ப்ராக்டீஸிங் கம்பெனி செகரட்டரியும் தணிக்கை செய்து கொடுக்க வேண்டும். இது பெண்களுக்கு எவ்வாறு உதவும் என்பதைப் பற்றி ப்ராக்டீஸிங் கம்பெனி செகரட்டரி யாக இருக்கும் திருமதி மோஹனா ராதா கிருஷ்ணன் உங்களுக்கு விளக்குவார்.

மோஹனா: ஓர் அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் பெண்மணி பணிபுரியும் நேரம் முழுவதும் ஆபீஸிலேயே கழிக்க வேண்டி யிருக்கிறது. வீட்டிலும் வேலை. வெளியிலும் வேலை. தாமதமாக ஆபீஸுக்குப் போவது சரியல்ல.

ஒரு நாள் குழந்தைக்கு உடல்நலமில்லை என்று வைத்துக் கொள்ளுங்களேன். காஷு வல் லீவும் இல்லை. குழந்தையையும் கவனித் துக் கொள்ள வேண்டும். என்ன செய்ய முடியும்? நம் நேரத்துக்கு நாமே அதிபதியாக இருந்தால் இந்தத் தொல்லையிருக்குமா? நான் இப்போது 'ப்ராக்டீஸிங் கம்பெனி செகரட்டரி'யாக இருக்கிறேன். நான் எனது அலுவலக வேலையை முடிக்க வேண்டும் என்பதுதான் கட்டாயமே தவிர, அலுவலகத்துக்குப் போய் முழு நேரமும் அங்கு செலவழிக்க வேண்டும் என்பதில்லை. எனது சௌகரியத்துக்குத் தகுந்தாற்போல் வீட்டு வேலையையும் அலுவலக வேலையை யும் 'அட்ஜஸ்ட்' செய்து கொள்ள முடிகிறது.

இன்னொரு விஷயம் கூட. நான் எனது பட்டப் படிப்பை முடித்துவிட்டு, பத்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, ஒரு நிர்ப்பந்தத் தின் பேரில், கம்பெனி செகரட்டரிஷிப் படித்தேன். இப்போது எனக்கு ஒரு நல்ல பதவி, வருமானம், அந்தஸ்து எல்லாம் கிடைத் திருக்கின்றன. இதுபோல் நிர்ப்பந்தமோ, அல்லது ஓய்வு நேரமோ, அல்லது தேவையோ அல்லது வேலை செய்ய வேண் டும், நமக்கு என்று ஓர் அந்தஸ்து வேண்டும் என்ற ஒரு ஆவல், பட்டப் படிப்புக்குப் பின் பல ஆண்டுகளுக்குப் பின் எழுந்தால், இந்தக் கல்வி மிகவும் கை கொடுக்கும். இந்த ஒரு சௌகரியம் வேறு எந்தத் தொழிற் கல்விக்கோ, வேலைக்கோ இல்லை.''

கேட்டால் மிக உற்சாகமாகத்தான் இருக் கிறது. ஆனால் படிப்பு முடித்தவுடன், இந் தப் பயிற்சியைப் பெண்கள் பெறுவதில் லையோ, முழுநேர கம்பெனி செகரட்டரி யாக ஒரு நிறுவனத்தில் வேலைக்குப் போவ தில்லையோ என்று நினைத்து விடாதீர்கள். இதற்கு ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டாக விளங்கு கிறார் குமாரி ஆர். ஸ்வதந்த்ரா.

காலையில் ஒரு கருத்தரங்கு. மாலையில் வேறொரு ஊரில் நடக்கும் மாநாட்டில் பங்கு கொள்ள விமானப் பயணம். அடுத்த நாள் ஒரு ஸர்வே எனப் பல நெருக்கமான அலு வல்களைச் சலிக்காது உற்சாகத்துடன் செய் யும் இவர் கூறுகிறார்.

''எனக்கு எனது 'கேரியர்' தொழிலில் தான் மிகவும் ஆர்வம். மிக உயர்ந்த பத வியை அடைய எனக்கு நாட்டம் உண்டு. வீட்டில் நிறைய நேரம் செலவழிக்க வேண் டும் என்று நினைக்கும் பெண்களுக்கு என் னைப் போல ஒரு முழு நேர கம்பெனி செக ரட்டரியாக இருப்பது கொஞ்சம் கடினம் தான். ஆனால் கேரியர் மைண்டராக இருந் தால் இந்தத் தொழிலில் முன்னேற வாய்ப் புக்கள் அதிகம் உண்டு.''

ஓய்வு நேரத்தை உபயோகப்படுத்தி நல்ல ஒரு அந்தஸ்தைப் பெற வேண்டும் என்றா லும் சரி, முழுநேர வேலை செய்து உயர்ந்த பதவி பெற வேண்டும் என்று விரும்பினா லும் சரி — கம்பெனி செகரட்டரிஷிப் பயிற்சி அதற்கு நல்ல வாய்ப்புக்களைத் தருகிறது — அதுவும் வாழ்க்கையின் எந்த கட்டத்திலும்.

காத்திருப்போர் ஒரு மில்லியன் பேர்

சிறப்பு 8 பக்கங்கள்

பூபாள ராகம் கேட்கிறது. காது குளிரக் கேட்டு சிந்தை மகிழ கண்விழிக்கிறோம். பறவைகள் 'படபட'வென்று சிறகடித்து பறப்பதையும், மரங்கள் அழகாக ஆடுவதையும், உதய சூரியன் உலகை தன் கரங்களால் தழுவி ஜாலத்தைக் காட்டுவதையும்ரசிக்கிறோம்.

உலகம்தான் எத்தனை வண்ணமயமானது. மனிதர்களையும், மற்றவைகளையும் பார்க்கப் பார்க்க இறைவனின் படைப்புத்திறனை எண்ணி எண்ணி வியக்கிறோம். ஆனால்....

இவை எதையுமே பார்க்க முடியாத, மகிழ முடியாதவர்களும் இந்த உலகில் வாழ்கிறார்கள். மங்களகரமான மஞ்சள் வண்ணம் என்றால் அவர்களுக்குத் தெரியாது; குழந்தையின் பொக்கை வாய்ச் சிரிப்பு என்றால் என்னவென்று அவர்களுக்குத் தெரியாது. ஆம், விழியிழந்த அந்த சகோதர, சகோதரிகளைத்தான் இங்கு குறிப்பிடுகிறோம். அவர்களுக்கு உங்களால் சந்தோஷத்தை அளிக்க முடியும்! நீங்கள் காண்கின்ற வணணங்களை அவர்களையும் காண வைக்க முடியும்!

இதனால் நீங்கள் இழக்கப் போவது ஒன்றுமில்லை! மரணம்— மகிழ்வுடன் வாழும் யாரும் நினைக்க விரும்பாத ஒன்றுதான். ஆனால் ஒவ்வொருவரும் மரணமடைந்தே ஆக வேண்டும். அந்த மரணத்திற்குப் பின் நம் உடல் மண்ணோடு மக்கிப் போய் விடுகிறது. ஆனால் உங்கள் கண்கள் வாழும். அது இறவாது!

இருட்டிலே உழலுகின்ற ஒருவருக்கு உங்கள் கண்களைத் தானம் செய்வதன் மூலம் அவர்களின் வாழ்விலே ஒளி கொடுக்கிறீர்கள். அப்படி இன்று உங்களின் ஒளிக்காகக் காத்திருப்பவர்கள் நம் நாட்டிலே ஒரு மில்லியன் பேர்!

உலகப் புகழ்பெற்ற கண் மருத்துவ மேதை டாக்டர் எஸ். எஸ். பத்ரிநாத்தின் விளக்கத்தைப் படியுங்கள்.

கண் தானமும், விழி மாற்று அறுவை சிகிச்சையும்தான் உடல் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் முன்னோடிகள். மாற்று அறுவை சிகிச்சை வெற்றிகரமாகச் செய்யப்பட்ட முதல் உறுப்பு இது தான். சிறுநீரகம், இதயம், ஐலெட் செல் முதலிய பல மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு இது ஒரு வழிகாட்டியாக அமைந்தது. இவைகள் இப்போது மிகவும் பிரபலமாகிக் கொண்டு வருகின்றன.

தானம் எவ்வாறு செய்வது?

முக்கியமாக இது நமது சக மனிதர்களுக்கு நாம் காட்டும் பரிவை உணர்த்தும் ஒரு உயர்ந்த எண்ணம் வேறொருவரின் உடலில் சரிவர இயங்காத ஒரு உறுப்புக்குப் பதிலாக நம் உடலிலுள்ள அதே உறுப்பை அவருக்குப் பொருத்த அனுமதிப்பதே இது.

ஒருவர், தான் உயிருடன் இருக்கும் போது தனது மரணத்துக்குப் பின் தன் கண்களைத் தானம் செய்யத் தீர்மானித்து உறுதி மொழி எடுத்துக் கொள்ளுகிறார். இதுவே, ஒரு சிறந்த செயலாகும். ஆனால் இந்த எண்ணத்தை, அவரது மரணத்துக்குப் பின் நிறைவேற்ற, உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோரின் ஒத்துழைப்பு தேவைப்படுகிறது...

துரதிருஷ்டவசமாக, மரணம் ஏற்பட்டவுடன், அதிர்ச்சியால் உற்றார் உறவினர் செயலிழந்து விடுவதால் மரணமடைந்த நபரின் எண்ணத்தைப் பூர்த்தி செய்வதில்லை.

ஒருவர் கண் தானம் செய்வதாக உறுதி மொழி எடுத்திருக்கலாம். ஆனால் தனக்கு மிகவும் வேண்டியவர்களிடம் அவர் அதைப் பற்றி சொல்லியிருக்கவில்லையானால், அவரது இறுதி ஆசை நிறைவேற்றப் படாமல் போய் விடுகிறது. எனவே நம் எல்லோருக்கும் கண் தானம் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கலாம். நமது உற்றார் உறவினர்களிடம் நமது ஆசையைப் பூர்த்தி செய்ய வேணடும் என்று கூறி விட வேண்டும்.

தானம் எப்போது செய்வது?

இதுதான் மிகவும் முக்கியம். குடும்பத்தில் ஒரு மரணம் நேர்ந்தால், கண் தானம், விழி மாற்றம், பார்வையற்றோருக்கு இவற்றால் ஏற்படும் உதவி ஆகியவற்றைப் பற்றி ஓரளவு தெரிந்தவர்கள், உடனே நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். அருகிலுள்ள கண் வங்கியைத் தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டு, அங்குள்ள அதிகாரிகளை உடனே வந்து கண்களை எடுத்துக் கொள்ளும்படி சொல்ல வேண்டும். சென்னையிலுள்ள கண் வங்கிகளின் தொலைபேசி எண்கள் 471036, 879081, 38274...

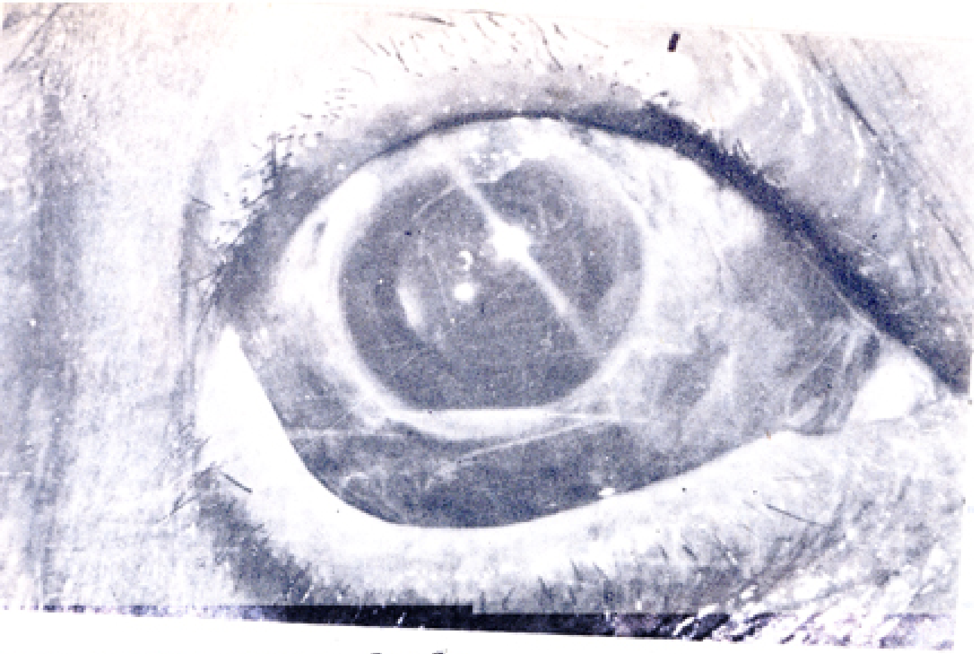
நமது கண்களை மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்த முடியும்:

1 கண்தானம் செய்யுங்கள்: கண் பார்வையை அளியுங்கள்.

2 நாளை காலை நீங்கள் கண் விழித்துப் பார்க்கும் போது உங்களைப் போல உலக அழகை, ஒளியைப் பார்க்க இயலாதவரின் பரிதாப நிலையை நினைத்துப் பாருங்கள்.

3 உங்களது மரணத்துக்குப் பின்பும் உங்கள் கண்கள் வாழட்டும்.

4 முன்னெச்சரிக்கை பார்வையிழப்பைத் தடுக்கும்.



நாம் உயிரோடிருக்கும் போதே அதற்கு ஆவன செய்ய வேண்டும் என்ற விவரங்களை மக்களிடையே பரப்ப வேண்டும். கண் தானத்தைப் பற்றித் தெரியாததாலோ அல்லது தானத்தைப் பற்றி உயில் ஏதும் எழுதாமலோ ஒருவர் இறந்து விட்டால், கண் தானத்தைப் பற்றி அறிந்துள்ள அவரது உறவினர்கள், இறந்தவரின் கண்களைத் தானம் செய்வதைப் பற்றி முடிவெடுக்க முன்வர வேண்டும்.

மாற்று அறுவை சிகிச்சை பற்றிய சில விவரங்கள்:

யாருடைய கண்களையும் கண் வங்கிக்குத் தானம் செய்யலாம். கண் தானம் என்றால் ஏதோ கண்ணை முழுமையாகத் தோண்டி எடுப்பது என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். கண்ணில் 'கார்னியா' என்ற பாகம் மட்டுமே மாற்றப்படுகிறது. இது கைக் கடிகாரத்தின் கண்ணாடியைப் போலத் தெளிவான அமைப்பு உள்ளது. 'கார்னியா' வழியாகச் செல்லும் ஒளிக்கதிர்கள் கண்ணின் பின்புறத்திலுள்ள 'விழித் திரையில் (ரெடினா) விழுகின்றன.

இது மூளைக்கு எட்டுகிறது. கார்னியா, பல வேறு காரணங்களால், தெளிவுத் தன்மையை இழக்கும் போது, ஒளிக் கற்றைகளை விழித்திரைக்கு அனுப்ப முடிவதில்லை. ஒளி தடைபடுத்தப் படுகிறது. விழித்திரையில் பிம்பம் உருவாவதில்லை. அதனால் மூளையால் பிம்பத்தைக் கணிக்க முடிவதில்லை. இவ்வாறு பாழடைந்த 'கார்னியா' (விழி)வை எடுத்து விட்டு, அந்த இடத்தில் ஒரு தெளிவான 'கார்னியா'வைப் பொருத்தலாம்.

கண் தானம் யார் செய்யலாம்?

'கார்னியா' தெளிவாக இருக்கும் வரை, அந்தக் கண்ணை தானம் செய்யலாம். பார்வையுடைய பெரும்பாலோர் கண் தானம் செய்யத் தகுதியானவர்கள்தான். ஆனால் மிகவும் முதியவர்களோ — அதாவது எண்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களோ — அல்லது மிகவும் சிறயவர்களோ ஆனால் அவர்களது கண்களை உபயோகப்படுத்த முடியாமல் போகலாம்.

கார்னியா ½ மில்லி மீட்டர் அடர்த்தி உடையது. இதன் பின்புறத்திலுள்ள என்டோதீரியல் ஸெல்கள் இதை உலர்ந்த நிலையில் வைக்க உதவுகின்றன. இதை 'டிடாச்ட் ஸ்டேட்' என்று சொல்வோம். வயதாகும் போது இந்த ஸெல்கள் 'கார்னியா'வை உலர்ந்த நிலையில் வைக்கும் திறனை இழந்து விடுகின்றன. இம்மாதிரியான 'கார்னியா' மாற்ற



அழகிய காட்சிகளை அவர்களால் பார்க்க முடியாது!

றுவை சிகிச்சைக்காகப் பொருத்தப் பட்டால் சில சமயங்களில் சரியாக செயல்படாமல் இருக்கலாம். இதைத் தவிர கண் தானம் செய்ய வேறு எந்த விதமான தடைகளும் இல்லை. மரணத்தின் காரணத்தை மருத்துவரி டம் சொல்வது மிகவும் முக்கியம். வெறி நாய்க்கடி, காமாலை போனற தொற்று நோய்களால் மரணம் சம்ப வித்திருந்தால், அவர்களது கண் களை மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் அடைந்த நபர்களுக்கும் அந்த வியாதிகள் வர நேரிடலாம். கண்டிப் பாக யாருக்கும், இவ்வாறு நோய் களைப் பரப்ப விருப்பம் இருக்காது.

இருபது மணித்துளிகள் மட்டுமே.

மரணம் ஏற்பட்ட நேரம், காரணம் ஆகியவற்றை, மரணமடைந்த நபரின் உறவினர்கள், தொலைபேசி மூலம் கண் வங்கி அலுவலருக்குத் தெரி விக்க வேண்டும். இறந்தவரின் கண் களை நல்ல நிலையில் வைத்திருப் பதற்காக, கண்களை மூடி வைப்ப தோடல்லாமல், குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த பஞ்சை இமைகளின் மீது வைத்திருக்க வேண்டும். கண்களை எடுப்பதில் பயிற்சி பெற்ற அலுவலர் கள், வீட்டுக்கு வந்து கண்களை எடுத்து விடுவார்கள். இது ஒரு அறுவை சிகிச்சை போல் தோன்றும். இதை ஆஸ்பத்திரியிலேயோ அல்லது வீட்டிலேயோ எங்கு வேண்டுமானா லும் செய்யலாம். இதற்கு இருபது மணித் துளிகளே போதுமானது.

கண் எடுத்தல்

இந்தச் செய்கையோ அல்லது அதைப் பற்றிப் பேசுவதோ பலருக்கு அருவருப்பாகவும், வெறுப்பு ஊட்டு வதாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் இது ஒரு நல்ல ஒழுங்கான வழிமுறையில் செய்யப்படுகிறது. முக்கியமாக, உடலில் ஒருவிதமான ஊனமோ, ஊறோ விளைவிக்காது. கண்கள் எடுக்கப்பட்டவுடன், இமைகள் மூடப் படுகின்றன. பார்ப்பவர்களுக்கு ஒரு வித்தியாசமும் தெரியாது. உடல்

பார்க்க, பயங்கரமாகயிருக்குமோ என்று யாரும் பயப்பட வேண்டியதில்லை.

மருத்துவர்கள் கண்களை எடுத்த பிறகு அவற்றை 'மாயிஸ்ட் சேம்பரி'ல் வைத்து விட்டு, கண் வங்கியிலுள்ள ஸ்டைரோஃபோம் கண்டெயினர்களுக்கு மாற்றி விட்டு, இரண்டு நாட்களுக்குள் பயன்படுத்துவதற்காக குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கிறார்கள்.

கண் வங்கிகள்: இங்கு 'என்டோதீரியல் மைக்ரோஸ்கோப்' போன்ற நுட்பமரன கருவிகள் மூலம், இங்கு, கொண்டு வரப்படும் கண்களை 'கார்னியா ஸர்ஜன்' (கார்னியா அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்) ஆராய்ந்து அவற்றின் தரத்தை நிர்ணயிக்கிறார். 'கார்னியா' ஆரோக்கியமாக இருந்தால், காத்திருப்போர் பட்டியல்படி கண் நோயாளிகளை அழைத்து, அவர்களின் தேக ஆரோக்கியத்தைப் பரிசோதித்து, பின்பு திருப்தி அடைந்தால், மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்கிறார்.

கண்கள் நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்கள் கெடாமல் வைத்திருக்க வேண்டுமானால், சில இரசாயனப் பொருட்கள் தேவைப்படுகின்றன. இவற்றை நாம் இறக்குமதி செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இவை கிடைப்பதற்கு அரிதான பொருட்களோ, மிகவும் - விலை உயர்ந்தவையோ அல்ல.

சில நுட்பமான முறைகளால் சுமார் ஒரு மாதம் வரை கூட 'கார்னியா'வைக் கெடாமல் வைத்துக் கொள்ள முடிகிறது. நமது நாட்டில் தேவை மிகவும் அதிகமாகயிருப்பதால், கண் வங்கியில் கண் வந்து சேர்ந்தவுடனேயே அதை உபயோகப்படுத்தி விடுவதால, நீண்ட நாள் கெடாமல் வைத்திருப்பதற்கான பிரச்னைகள் இங்கு எழுவதேயில்லை.

கார்னியல் ஸர்ஜரியின் தோற்றம்:

இது எவ்வாறு துவங்கியது என்பது ஒரு சுவையான செய்தி. பிகர்



வண்ணப்படங்கள்: கே. வி. ஆனந்த்.

என்ற அயர்லாந்துக்காரர், மத்திய கிழக்கு அரபு நாடுகளில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்த போது ஒரு முறை அராபியர்களால் கைது செய்யப்பட்டார். சிறையிலிருந்த போது 'காஸல்' என்ற ஒரு வகையான மானை வளர்த்து வந்தார். கார்னியா தெளிவுத் தன்மை இழந்திருந்ததால் இந்த மான் பார்வையிழந்திருந்தது. வேறொரு காஸல் மானைப் பிடித்து, அதன் 'கார்னியா'வை தனது வளர்ப்பு மானின் கண்களில் பொருத்தினார். இதைப் பற்றிய குறிப்பு நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது.

நம் நாட்டில் முதன் முதலில் கார்னியா மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள் டாக்டர் ஆர். பி. தந்தா, டாக்டர் காலேவர் ஆகியோர். இவர்கள்தான் இந்தோரில் உள்ள 'கார்னியல் ஸர்வீஸ்' ஐ நிறுவ முக்கிய காரணமாக இருந்தவர்கள். ஆயிரக்கணக்கான அறுவை சிகிச்சை செய்ததோடு, கார்னியா மாற்று அறுவை சிகிச்சை பற்றிப் பல புத்தகங்கள் வெளியிட்டுள்ளார்கள்.

கார்னியாவினால் பார்வையிழப்பு:

1986—ல் சுமார் ஆயிரத்து இரு நூறு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் நம் நாட்டில் செய்யப்பட்டன. இதே ஆண்டில் அமெரிக்காவில் செய்யப்பட்டவை 28,000. 1986—ல் நம் நாட்டில் சேகரிக்கப்பட்ட கண்களின் எண்ணிக்கை ஆறாயிரம், அமெரிக்காவில் அறுபதாயிரம். அமெரிக்காவில் காத்திருக்கும் நோயாளிகள் பட்டியல் எண்ணிக்கை ஐயாயிரம். நமது நாட்டில் ஒரு மில்லியன்.

உலகத்தின் மொத்த ஜனத்தொகையில் 28 மில்லியன் மக்கள் கண் பார்வை அற்றவர்கள். இதில் 7 மில்லியன் பேர் நம் நாட்டவர். இதில் 2.6 மில்லியன் மக்களின் பார்வை இழப்புக்குக் காரணம் 'கார்னியல்' கோளாறுகள், இந்த 2.6 மில்லியன் மக்களில் 1 மில்லியன் பேருக்கு மாற்று அறுவை சிகிச்சை மூலம் கண்டிப்பாகக் கண் பார்வையைக் கொடுக்க முடியும். ஆனால் ஆறாயிரம் கண்கள் மட்டுமே நமக்குக் கிடைக்கின்றன. வெறும் ஆறாயிரத்தை வைத்துக் கொண்டு ஒரு மில்லியன் பேரின் குறையை எப்படித் தீர்ப்பது?

எனது வேண்டுகோள் இதுதான். மரணத்திற்குப் பிறகு வெறுமனே மண்ணோடு போகின்ற கண்ணைத் தானம் செய்யுங்கள். மற்றவர்களையும் செய்யும்படி ஊக்கப்படுத்துங்கள். இதனால் வாழ்வில் ஒளியிழந்த பலர் உங்களால் ஒளிபெறுவார். மரணம் என்பது மிகவும் வேதனைக்குரிய விஷயம். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நொந்து போயிருக்கிறார்கள். மேலே செய்வதறியாது திகைக்கிறார்கள். ஆனால் அந்தச் சமயத்தில் தான் நாம் மிகவும் முக்கியமான விஷயமான கண் தானத்தைப் பற்றி முடிவெடுக்க வேண்டும். அந்தச் சமயத்தில்தான் நீங்கள் மரணமடைந்தவரின் நெருங்கிய உறவினரைச் சந்தித்து, அவர்களை ஒப்புக் கொள்ளும்படி செய்ய வேண்டும். உடனடியாகக் கண் வங்கியுடன் தொடர்பு கொண்டு, ஆறு மணி நேரத்துக்குள் கண்களை எடுக்க துரிதமான ஏற்பாடுகள் செய்ய வேண்டும்.

மக்களுக்கு, கண்தானத்தைப் பற்றிய எல்லா விவரங்களையும் நாம் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். மதச் சடங்குகளில் உள்ள நம்பிக்கையினால்தான் கண் தானம் செய்ய மக்கள் முன் வருவதில்லை என்று நாங்கள் நினைத்தோம். ஆனால் நாங்கள் நடத்திய ஒரு கணிப்பின் (survey) மூலம், காரணம் இது அல்ல, அறியாமைதான் என்று தெரிய வந்தது.

புராணங்களும் கண்தானமும்:

இராமாயணத்தில் 'அலார்க்கா' என்ற ராஜரிஷியைப் பற்றிய ஒரு குறிப்பு இருக்கிறது. இவர் தனது கண்களைத் தானம் செய்து விட்டு ஸ்வர்க்கத்துக்குப் போனார்.

கைகேயி தசரதரிடம் கேட்கிறாள். ''நான் உங்களது கண்களைக் கேட்கவில்லையே! ராமனை 14 ஆண்டுகள்

னவாசத்துக்கு அனுப்புங்கள் ன்றுதானே சொல்கிறேன்!'' கண் ரின் முக்கியத்துவத்தை அவளே சால்கிறாளே!

சேக்கிழாரின் பெரிய புராணத்தில் வபக்தனாகிய கண்ணப்ப நாயனார் வபெருமானுக்குத் தனது கண்களை னமாக அளித்த கதையையும் படித் ருக்கிறோம்.

நாங்கள் நடத்திய கணிப்பில் vey) எல்லா மதத்தைச் சேர்ந்த மக் ளையும் சந்தித்துக் கேட்டோம் கண் னம், மதக் கோட்பாடுகளுக்குப் ம்பானதா என்று. அனைவருமே. ண் தானத்தை ஆதரித்துத்தான் சினார்கள்.

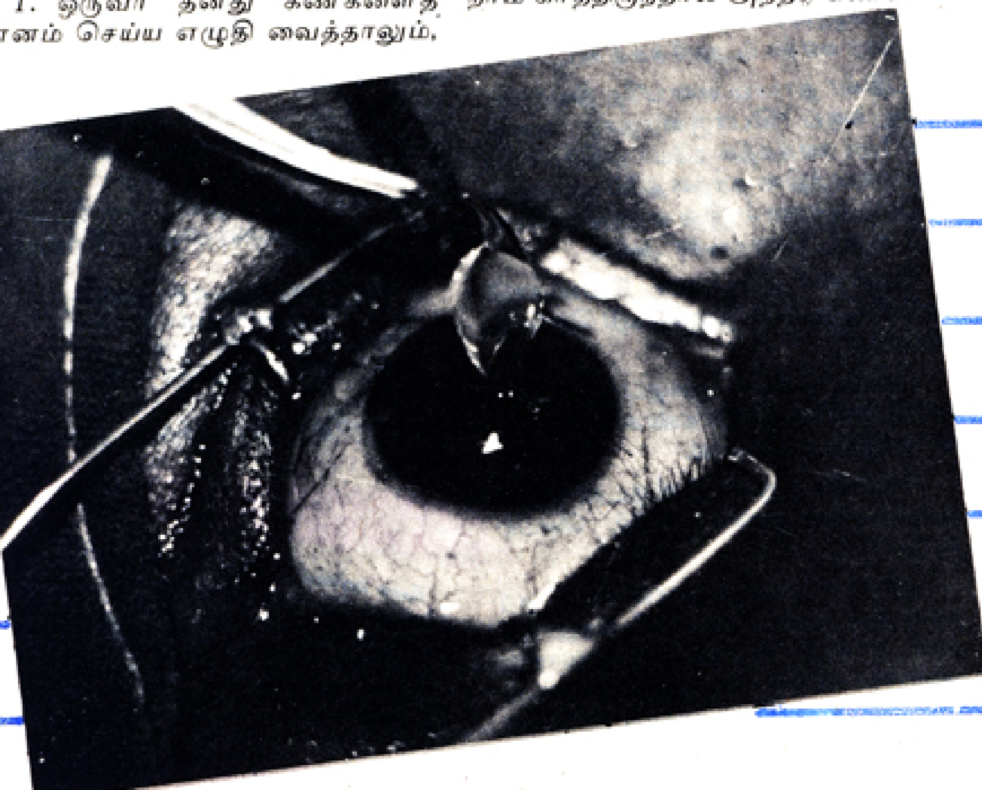
ண்தானமும் சட்டமும்:

கண் தானத்தைப் பற்றிய சட்ட ட்டங்களையும் நாம் பார்க்க வேண் ம்.

மெட்ராஸ் அனாடமி ஆக்ட் 1960— ல் சில பலவீனங்கள் உள்ளன.

1. ஒருவர் தனது கண்களைத் னம் செய்ய எழுதி வைத்தாலும், அவரது உற்றார் உறவினரின் ஒப்புதல் கிடைக்காவிடில் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. அந்த ஆக்ட் நெருங்கிய உறவினர் என்பவர் யார் என்று வரை யறுத்துச் சொல்லவில்லை. உறவினர் என்று சொல்லிக் கொள்ளும் எவரும் கண்கள் எடுப்பதைத் தடை செய்ய லாம். இது ஒரு துரதிருஷ்டமான நிலை. இதைப் பற்றிப் பல ஆண்டு களாகப் பேச்சு வார்த்தைகள் நடந்து வந்தாலும் நடைமுறையில் ஒரு பலனும் கிட்டவில்லை. இந்த நிலைமை மாற வேண்டும்.

2. எங்களது உறவினர் எனச் சொந்தம் கொண்டாடாத (அனா தைப் பிணம்) உடல் எது என்பதை யும் இந்தச் சட்டம் சரியாகச் சொல்ல வில்லை. தற்போதைய நிலையில் இரு பத்து நான்கு மணி நேரம் வரை உடலை எடுத்துக் கொண்டு போக யாரும் முன் வரவில்லை என்றால் அதை Unclaimed body — உடைமை கொண்டாடப்படாத உடல் என்று கொள்ளுகிறோம். 24 மணி நேரம் நாம் காத்திருந்தால் அந்தக் கண்கள்



பயனற்றுப் போகின்றன.

ஒரு புதிய கார்னியல் க்ராஃப்ட் ஆக்டோ, மாற்றம் செய்யப்பட்ட அனாடமி ஆக்டோ வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம்.

கண்தானத்தைப் பற்றி மேலும் சில கேள்வி பதில்கள்:

கேள்வி: 'கார்னியா' பெறுபவரிடமிருந்து விலை வசூலிக்கலாமா?

பதில்: 'கார்னியா' இலவசமாகக் கொடுக்கப்படுகிறது. இதை விலை பேசுதல் தவறு.

கேள்வி: 'காடராக்ட்' ஆபரேஷன் செய்து கொண்டவரின் கண்கள் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயன்படுமா?

பதில்: பயன்படும். 'கார்னியா' ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியம்.

கேள்வி: சாதாரணமாக நடுத்தர வருமானமுள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்குக் கண் தானத்தைப் பற்றித் தெரியும். அவர்களுக்கு வருமான வரிச் சலுகை போன்ற சில பொருளாதார ஊக்கம் அளிக்கக் கூடாதா?

பதில்: தானம் என்பதே தியாகம். பதிலுக்குப் 'பொருளாதார உதவியையோ ஊக்கத்தையோ எதிர்பார்ப்பது தானத்தின் தரத்தையே குறைத்து விடும். அதனால் இது ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய யோசனை அல்ல.

கேள்வி: கண்களை வெளிநாடுகளிலிருந்து ஏன் இறக்குமதி செய்யக் கூடாது?

பதில்: முக்கிய குறைபாடு, இறக்குமதி செய்யப்படும் கண்கள் புதியனவாக இருப்பதில்லை.

கேள்வி: ஒருவர் உயிருடன் இருக்கும்போதே கண் தானம் செய்யலாமா?

பதில்: கூடாது. உதாரணமாக, ஒரு தாய் தன் கண் நோயாளி மகனுக்கு கண் தானம் செய்து, அந்த மாற்று அறுவை சிகிச்சை வெற்றியடையவில்லை என்றால் அந்தத் தாய்க்கு நாம் என்ன சமாதானம் சொல்ல முடியும்? அந்த மருத்துவர் எந்தெந்த விதமான கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்ல வேண்டியிருக்கும்! நீங்களே அதை ஊகித்துக் கொள்ளலாம்.

கேள்வி: பாடங்கள் வாயிலாகக் கண் தானத்தைப் பற்றி மக்களுக்கு நாம் எவ்வாறு தெரிவிக்கலாம்?

பதில்: 8, 9 ஆம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கு 'அனாடமி' பாடம் கற்பிக்கும் போது கண் தானத்தின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி போதிக்கலாம். நாங்கள் சங்கர் நேத்ராலயாவுக்கு மாணவர்களை அழைத்து வ்ந்து எங்கள் பணியைப் பற்றி விவரித்துக் காண்பிக்கிறோம். இதனால் அவர்கள் சிறு வயதிலேயே கண்தானத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வாய்ப்புக் கிடைக்கிறது.

கேள்வி: கண் தானம் செய்ய உறுதிமொழி எடுத்துக் கொண்டவரின் குடும்பத்தினரையும் ஊக்குவிப்பது பயனளிக்கும் அல்லவா?

பதில்: இது ஒரு நல்ல யோசனை. குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் இந்த விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தலாம். இப்போது ஆர். எஸ். எஸ். ஐ. சேர்ந்த திரு சிவராம்ஜியின் பெயரைக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். இவர் சென்னையிலும் சுற்றுப்புறத்திலுள்ள இடங்களிலும் இந்த விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்த தீவிரமாக இருக்கிறார். இந்த முயற்சி மிகவும் சிறந்தது.

('விஜில்' அமைப்பு ஏற்பாடு செய்த சுவாமி சித்பவானந்தா நினைவுச் சொற்பொழிவில் டாக்டர் எஸ். எஸ். பத்ரிநாத் ஆற்றிய உரை.)

தமிழாக்கம்: வித்யா மூர்த்தி.

கீரை மசியல், உ. கிழங்கு, கேரட், காலிஃப்ளவர் போன்ற பொரியலுடன் சிறிது பனீர் கட்டிகளைச் சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். மிகவும் சுவையாக இருக்கும். உங்கள் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— பாலா.

திருமண மலர்

தொண்டை மண்டல முதலி ர் வகுப்பைச் சேர்ந்த கல்லூரி பராசிரியராக வேலை பார்க்கும் வயது மணமகனுக்கு (சம்பளம் .2500) அதே சமூகத்தைச் ர்ந்த மதுரைக்கு மாற்றக்கூடிய ல்ல வேலையில் இருக்கும் குண ள்ள மணமகள் தேவை. பாங்க்/ ன்சூரன்ஸ் மணமகள் விரும்பத் க்கது. முழு விபரங்களுடன் ண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண்: 231.

வரனுக்கு 30 வயது. நட்சத்தி ஆயில்யம் கோத்திரம் கௌண்டன்ய. வடமாள் ரனுக்கு பத்திரம் எழுதும் தாழில் 1500 வருமானம். வர க்கு ஒரு வீடு உண்டு. பெண் ிற்கு அம்மா அப்பா உள்ளவ க இருத்தல் வேண்டும். படித்து வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 7233.

இலங்கையில் சொந்தமாக தாழில் செய்பவர் மாத வருமா ம் ரூ.10,000. வயது 33, படித்த ாலிபருக்கு நல்ல அழகிய, டித்த சிவந்த உயரமான வெளி ட்டில் தேவர், கள்ளர், மறவர் சிக்க விருப்பமுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பட்டி எண்: 7235.

யாதவ குலத்தைச் சேர்ந்த .காம்., படித்த ரூ.2200 சம்பளம் பறும் 28 வயது பையனுக்கு டித்த வேலையிலிருக்கும்/வேலை ல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி ண்: 7237.

நல்ல நிறமுடைய, அழகிய, மல்லிய, உயரமான, ஆரோக் மான, மத்திய/மாநில அரசு/ ல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் ந்தரமாக பணிபுரியும், நல்ல டும்பத்தைச் சேர்ந்த, தெய்வ க்தியுடைய பட்டதாரி/பட்டதாரி ல்லாத, 21 முதல் 26 வயது ள்ள வடமா ஐயர் பெண் தேவை. மணமகன் ஒழுக்கமு டைய, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந் வர். அச்சுத் துறையில் டிப்ளமா ட்டமும், இளங்கலை பட்டமும் பற்றவர். மாதச் சம்பளம் ரூ. 500 சென்னையில் பணிபுரி கின்றார். கௌண்டன்ய கோத்தி ம்/வடமா ஐயர்/ கார்த்திகை ட்சத்திரம். வயது 28 உயரம் 175 செ.மீ. பெண் நட்சத்திரம் மூலம், ஆயில்யம். கேட்டை இருப்பின் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். ஜாத கத்தை அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 7239.

* வன்னியர் கார்த்திகை வயது 38 பட்ட மேற்படிப்பு மாத வரு மானம் 3000/- வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல குண முள்ள நிறமுள்ள வேலைக்கு போகாத குறைந்தபட்சம் பட்டப் படிப்பு படித்த மணமகள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7241.

* வடகலை பாரத்வாஜ கோத் ரம், மூலம் நட்சத்திரம், அதிகாரி ஏ.சி.ஏ. ஜி.ஐ.சி., லக்னோ 5' 10'' வயது 28 உள்ள பைய னுக்கு குடும்பப்பாங்கான 24 வயதுக்குட்பட்ட வடகலை அய்யங்கார் பட்டதாரி பெண் வரவேற்கப்படுகிறது. உடனடி எளிய திருமணம் ஜாதகத்துடன் விண்ணபபிக்கவும். பெட்டி எண்: 7243.

* செங்குந்தர் 28 வயதுள்ள படிப்பு பி.யு.சி., மேலும் 4 வருடம் டூல் மற்றும் டை மேக் கர் தொழிற் பயிற்சி (இந்திய தொலைபேசி தொழிற்சாலை யில்) பெற்று சொந்த தொழில் செய்யும் மகனுக்கு மாத வரு மானம் 2700/- உயரம் 5'6'' அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அழ கிய சிவந்த மெல்லிய குடும்பப் பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வும். பெட்டி எண்: 7245.

* சென்னையில் சுயதொழில் செய்யும் (கோழிப் பண்ணை), இள வயது தோற்றமுடைய, அழகிய, 35 வயது தொண்டை மண்டல முதலியார் மணமக னுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, 26 வயதுக்குட்பட்ட, அழகான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உடனடி திருமணம் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. தபால் பெட்டி எண்: 7247.

* வன்னிய குலக்ஷத்திரியர் வகுப்பு, டி.சி.இ., படித்த ரூ. 3000/- ஊதியத்தில் பம்பாயில் மத்திய அரசில் உதவி பொறியா ளருக்கு இணையான பணியில் இருக்கும், செவ்வாய் தோஷ முள்ள 31 வயது வரனுக்கு, படித்த, அழகான நற்குணங்கள் கொண்ட, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. முழு விவரத்துடன் (ஜாதகத்தில் விருப்பம் உள்ளவர்கள் ஜாத கத்துடன்) தொடர்பு கொள்ள வும். பெட்டி எண்: 7249.

* இந்து, கவுடர், வயது 35, 5.6 அடி உயரம், எம்.பி.பி.எஸ். முடித்து 10 படுக்கைகள், ஆப ரேஷன் தியேட்டர், மற்ற வசதி கள் கொண்ட நர்சிங் ஹோம் நடத்தி வரும் மணமகனுக்கு, எம்.பி.பி.எஸ். படித்த வசதி யற்ற, அல்லது பட்டதாரியான, வசதியான கவுடர் அல்லது வேற்று ஜாதி இந்து மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 7251.

* சௌராஷ்டிர குலம், டி.எம்.ஈ., வயது 33, கான்பூரில் தனியார் கம்பெனியில் சீனியர் என்ஜினியர் சம்பளம் 4000/- அதே குலத்தைச் சேர்ந்த அழகும் குணமும் வயது 25, 26/5'3'' உயரம், பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுத வும். பெட்டி எண்: 7253.

* தமிழ் பிராமண வடமாள். வயது 34. உயரம் 5'4''. ஸ்ரீ வத்ஸ கோத்திரம். பூராட நட்சத்திரம். கோவை மாவட்டத் தில் ஜுடிஷியல் மாஜிஸ்ட்ரேட் கோர்ட்டில் எழுத்தராகப் பணி புரியும் பையனுக்கு அரசுப் பணி யில் மாற்றலுக்குரிய தன்மை யிலுள்ள பெண் ஜாதகம் மற்றும் முழு விபரங்களுடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண: 7255.

* 32 வயது, இந்து, வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் படிப்பு பி.எஸ்.சி., (அக்ரி) ரூ. 2200/- மாத சம்பளத்தில் தமிழ்நாடு அரசுப் பணி. பிற்காலத்தில் எவ் வித பிரச்சினைகளும் ஏற்படா வண்ணம் சட்டப்படி விவாக ரத்து பெற்ற, நற்குணங்கள் நிறைந்த மணமகனுக்கு அழகும், குணமும் நிறைந்த படித்த பெண் தேவை. தாழ்த்தப்பட்ட வகுப் பினரைத் தவிர மற்ற வகுப்பி னர் முழு விபரங்களுடன் விண் ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7257.

* சென்னையில் மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மண மகன் 168 செ.மீ. உயரம் 34 வயது மாத சம்பளம் ரூ. 2000/-

வாங்கக் கூடிய தெலுங்கு யாதவா (அல்லது) கவரா நாயுடு பிரிவாக இருந்தாலும் சம்மதம் உள்ள நல்ல படித்த வேலையில் உள்ள மண மகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். வேலையில்லாதவர்களும் விண் ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 7259.

• Alliance invited from Non-Kousika Iyer Bride for Brahacharanam, Hastam star, Graduate 30/167/1600 Central Government employed in Coimbatore. Send horoscope bio-data, family particulars. Immediate marriage. Contact to Box No.7261

• Senkuntha Mudaliar Graduate Bride wanted for a well settled engineer in a Govt. of India undertaking in Hyderabad of age thirtysix. Apply to Box No.7263

• Wanted Non-Koundinya Tamil Iyer Girl sober good looking around 25 with MBA or Finance backround from good family for young Chartered Accountant based in Bombay horoscope optional suitability only criterion to Box No.7265

• Alliance from Iyer/Iyengar Brides below 37/38 fair good looking preferably employed Bank/Central etc., for Kashyapam Iyer bachelor 42/165/4500 Officer Central undertaking Calcutta SSLC. Horoscope optional subsect no bar Manaporutham enough. Immediate simple marriage to Box No.7267

• Wanted Non-Koundinya Graduate employed Bride for a Velnadu Telugu Brahmin Boy employed at Bank. Star Aswani age 30 details with horoscope sub sects acceptable. Contact Box No.7269

• Proposal invited from Bank/Central Govt. employed Graduate Girl for Haritha Gothram Satayam star B.Com Boy of 31 yrs. Employed in Nationalised Bank at Delhi. Apply with horoscope with full details to Box No.7271

• Wanted employed Girl transferable to Pune for Vadamal Moudgalya Gothram B.Com Boy 35/5'3"/2100 decently employed having own flat. Reply with horoscope to Box No.7273

• Alliance invited from Non-Srivatsa Vadamal Madras employed Girls below 23 for Iyer Boy 26/174 cm Graduate — Diploma Business Management — good looking clean habits Cashier/Accounts assistant Reputed five star Hotel Madras. Simple Marriage — Respond Box No.7275

• Alliance invited from Smartha Desistha Marathi Girl between 26-29 for well placed Middle Management Executive salary Rs.3500. Contact Box No.7277

• Wanted good looking and well behaving Graduate Bride from Non-Kasyapa Gothram for Ernakulam based Tamil Brahmin Brahacharanam Kasyapa Gothram Boy 28/155/3000 star Punartham please apply with horoscope to Box No.7279

• Wanted Bride fair educated employed preferably Transferable. Non Bharadwaja Kerala Iyer for 34/170/1500. Kettai employed Private Sector Hyderabad contact Box No.7281

• Adi Dravida Graduate Engineer/Public Sector 28/159/2200 Seeks alliance from unemployed fair Graduate Girl. Preference will be given to Madras, Chengalpattu, North Arcot District based Brides. Reply with full details to Box No.7283

• Arcot Mudaliar, 35, fair handsome pleasing 172 cms M.Com., 2800, well settled. Looking for a Graduate fair tall good looking Girl. Contact Box No.7285

• Alliance for Smartha Brahmin Vadamal Srivatsa Graduate Boy Uthiradam Suddha Jathakam 30/167/2300 Customs & Central Excise from Girls employed in Government/Banks/undertakings subsect acceptable. Reply Box No.7287

• Alliance invited from parents for Non-Athreya Gothram, Boy B.Com., star Revathi, doing business 32/177/over6000/-p.m. Above 156 fair looking Girl preferable to Box No.7289

• கம்ப்யூட்டர் பட்டதாரி பிரஹ சரணம் 27, 5'8" அவிட்டம், அமெரிக்காவில் வேலை, கர் நாடக சங்கீதத்தில் முழு ஈடுபா டுள்ளவருக்கு பட்டதாரி, கர்நாடக சங்கீதத்தில் நல்ல தேர்ச்சியுள்ள, இந்தியாவிலும் வசிக்கும் மனப் பக்குவம் உள்ள மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: மூர்த்தி, 182 பாபா நகர், வில்லிவாக்கம், சென்னை — 49.

• கள்ளர் 31 வயது நிரம்பிய பி.காம்., படித்து சொந்த விவ சாயம் செய்யும் அழகிய தோற்ற முள்ள வசதியான இடத்துப் பையனுக்கு. 10 வகுப்பு வரை படித்து அழகும், குணமும் பொருந்திய வசதியான இடத்துப் பெண் தேவை. பையன் கோவை மாவட்டம். நல்ல வசதியானவர். பெட்டி எண்: 7291.

• வாத்யமான் பாரத்வாஜ கோத்திரம், படிப்பு பி.காம்., 35 வயதுள்ள உயரம் 5'4", பூரம் நட்சத்திரம், தேசிய வங்கியில் பணிபுரியும் சொந்த வீடு உள்ள ஒரே பையனுக்கு அழகுள்ள குடும் பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். குடும்ப விபரம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க வும். பெட்டி எண்: 7293.

• Wanted employed Girl in Govt/Bank/Insurance/Govt undertaking for Bridegroom in Public Sector at Madras, 31/5'8"/2300 Graduate Kowsika Uthiradam. Complete details and horoscope to Box No.7295

• Concert level in carnatic music Graduate Girl willing to live anywhere required for Brahacharanam groom Shadamarshanam 27, 5'8" computer professional subsect no bar. No dowry. Murthy 182, Babanagar, Villivakkam, Madras - 600 049

• கௌசிக, வடமா, புனர்பூசம் வயது 36, சம்பளம் ரூ. 1800/— சென்னையில் தனியார் நிறு வனம். சேமிப்பு ரூ. 1,00,000 வரை ஜீவனாம்சம் இல்லாமல் விவாகரத்து ஆனவருக்கு வேலைக்குச் செல்கின்ற அல்லது செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 7297.

• Wanted a very fair, beautiful Graduate Bride from good affluent family for tall Aiyar B.tech, 30, employed in a reputable construction company in Bhutan as Project Engineer drawing over Rs. 6000 p.m. with housing, car and other liberal perks. Haritha Gothram, Kartikai star, Shuddha Jathakam, son of a senior company executive in Bombay. Sub-sects acceptable. Reply with horoscope and particulars to Box No.7299

• பிரஹசரணம், காசிப கோத் திரம், பூராட நட்சத்திரம், பிரா மண ஐயர் பிரிவைச் சேர்ந்த 36 வயதான, பத்தாவது படித்த, சென்னையில் சினிமா ஆபரேட் டர் வேலையில் மாதம் ரூ. 500/— பெறும் பையனுக்கு ஏற்ற குடும்

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/—. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

பப்பாங்கான, வீட்டு வேலைகள் தெரிந்த ஓரளவு படித்த பெண் தேவை. பெண்ணின் ஜாதகத்துடனும், குடும்ப முழு விவரத்துடனும் எழுதவும். மங்கையர் மலர் செப்டம்பர் '88 இதழ் பெட்டி எண் 7040—க்கு எழுதியவர்கள் இதற்கு எழுத வேண்டாம். பெட்டி எண்: 7303.

• Alliance for Vadama Srivatsa Karthigai Iyer Boy aged 28 years. Height 5'10" lean C.A. final now doing business, Graduate Girl required. To Box No.7301

• Suitable Non-Vasista Gothra Smartha/Madhwa Desistha well settled Bridegroom upto 40 years required for Bride 32 years, working as Steno in State Government, fair, well versed in domestic work. Reply Box No.7226

• பார்கவ கோத்திரம் அம்பர் (பூசாரி) குலம் 10வது வரை படித்துள்ள 32 வயது பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. மற்ற குலத்தினரும் (இந்து மதம்) விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 7227.

• திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை வகுப்பு, 29 வயது, 5' நல்ல தோற்றம், அவிட்டம், பி.ஏ. பட்டதாரி, சென்னையில் தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்தவரும், அரசு, அரசு நிறுவனம் அல்லது லிமிடெட் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடனும், குடும்ப விவரங்களுடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7228.

• பாரத்வாஜ கோத்ரம் வடமான் அகவனி 27/5'2"/1400 மத்திய அரசு, பி.எஸ்.ஸி., பெண்ணிற்கு பி.ஏ.ஜி.ஏ./வங்கி அல்லது நல்ல வேலையிலுள்ள 32 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 7229.

• ஸ்ரீ கருணிகர் (பிள்ளை) ஜாதியில், 32 வயதான தமிழாசிரியைக்கு. அதே பிரிவில், அரசு வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 7230.

• ஸ்டேட் பாங்கில் பம்பாயில் வேலையிலுள்ள அழகுள்ள வயது 24, உயரம் 163 செ.மீ. பட்டதாரி பெண்ணிற்கு வேலையிலுள்ள தகுந்த தொண்டை மண்டல வேளாளர் சைவ முதலியார் பட்டதாரி வரன் தேவை. விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7232.

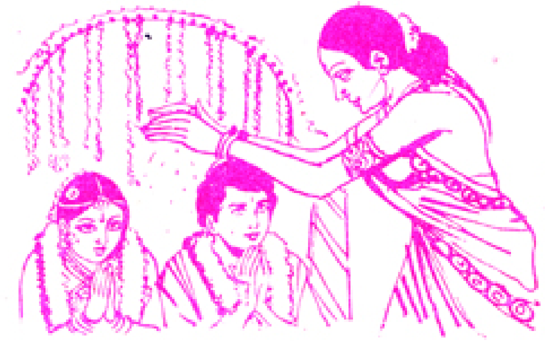
• தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தில் வசிக்கும் தொண்டை மண்டல முதலியார் 38/36. வயதான குடும்பப்பாங்கான சகோதரிகளுக்கு தொண்டை மண்டல முதலியார் வரன்கள் 50 வயதிற்குள் திருமணம் ஆகாதவர்கள் ஜாதகம். எல்லா விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஓரளவு நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 7234.

• துளுவ வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 27 வயதுடைய செவ்வாய் தோஷமுடைய, பரணி நட்சத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரியும் அல்லது நிரந்தர வருமானம் உடைய வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7236.

• திருநெல்வேலியைச் சார்ந்த, இந்து பள்ளர் இனம், 24 வயது, 8—ம் வகுப்பு, நடுத்தர குடும்பப் பெண்ணுக்கு உத்தியோகத்திலுள்ள அதே இன மணமகன் தேவை. ஒரே பெண். சகோதரர் இஞ்சினியர். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7238.

• விஸ்வகர்மா குலத்தைச் சார்ந்த (தமிழ்) எம்.ஏ., பி.எட்., படித்துள்ள மாநில அரசில் 1500/— ரூபாய் சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் 28 வயது பெண்ணிற்கு எம். ஏ., பி. எட். படித்த குணமுள்ள வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 7240.

• பிரஹசரணம் திருவோண நட்சத்திரம் பாரத்வாஜ கோத்ரம் எம்.எஸ்.ஸி., பி.எச்.டி. படித்த 25 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு 26—லிருந்து 31 வயதிற்குள்ளான நன்கு படித்த தகுந்த வரன்



தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். (உட்பிரிவானாலும் சம்மதம்) பெட்டி எண்: 7242.

* பிரஹசரணம் கௌண்டின்ய கோத்ரம் விசாக நட்சத்திரம், எம்.ஏ., படித்த 25 வயது பெண்ணிற்கு (ரூ. 700 சம்பாதிக்கும்) தகுந்த வரன்கள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7244.

* ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள், கேட்டை நட்சத்திரம், 24 வயது பெண் வரனுக்கு படித்த, வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 7246.

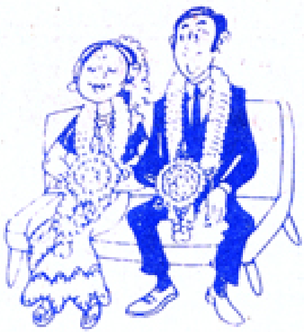
* தமிழ்நாடு மாநில அரசு நிறுவன வேலையிலுள்ள கணவனை இழந்த குழந்தைகளில்லாத 28 வயது சைவ வேளாளர் பட்டதாரி பெண்ணுக்கு தாரமிழந்து/விவாகரத்து செய்த குழந்தைகளில்லாத 35 வயதிற்குள் நல்ல வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 7248.

* செங்குந்த முதலியார் கைக்கோளர் பி.காம்./5'3''/26 மாநிறம் ரேவதி சுத்த ஜாதகம் நல்ல குணமும் ஒழுக்கமும் வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சியும் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் பொருத்தமான மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7250.

* வடமாள், காஸ்யப கோத்ரம், ஆயில்யம் இரண்டாம் பாதம் 30/155/1200/பி.காம்., போஸ்டல் அஸிஸ்டெண்ட் உத்தியோகம் சிவப்பு நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு வடமாள் அல்லது பிரஹசரண வரன் தேவை. போஸ்டல், டெலிபோன், பாங்க், ஆசிரியர் தொழில் விரும்பத்தக்கது. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7252.

* பிரஹசரணம், ஹரித கோத்ரம், பூர நட்சத்திரம், டிப்ளமா படித்து, சென்னைக்கு அருகில் மத்திய அரசில் ரூ. 2100 சம்பளத்தில் நிரந்தர வேலையில் இருக்கும் 25 வயது பெண்ணிற்கு பாங்க்/மத்திய அரசு/ நல்ல பிரைவேட் நிறுவனத்தில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7254.

* வடமாள் நைதுருப காசிப கோத்திரம், உயரம் 5.2 வயது 25, நல்ல பண்புகள் உள்ள பிளினஸ் அல்லது நல்ல உத்தியோகத்தி



ருள்ள வரதட்சணை சீர் கேட்காமல் ஒரு நல்ல எளிய பெண்ணுக்கு வாழ்வளிக்கும் நல்ல குணமுடைய வடமாள் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் இல்லை. பிராமின் ஜாதியில் எந்தப் பிரிவானாலும் சரி. பிராமின் தேவை. நட்சத்திரம் உத்திராடம். பெட்டி எண்: 7256.

* திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளைமார் பிரிவைச் சார்ந்த பி.எஸ்.சி., பி.எல்.ஐ.எஸ்., படித்து சென்னையில் மத்திய அரசு துறையில் பணிபுரியும் 28 வயதான மணமகளுக்கு அதே பிரிவைச் சார்ந்த மத்திய, மாநில வங்கி, இன்சூரன்ஸ் துறைகளில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7258.

* ஆர்ய வைசியர் (கோமுட்டி செட்டியார்) வயது 33, உயரம் சுமார் 5 அடி, மாநிறம், வீட்டை நிர்வகிக்கும் திறமை உள்ளவர், சமையலில் தேர்ச்சி பெற்றவர், அதே இனத்தில் வரன் தேவை. நிரந்தர வருமானம் உள்ளவராக இருக்க வேண்டும். இரண்டாம் தாரத்திற்கும் சம்மதம். குழந்தைகள் இல்லாமல் இருப்பது நலம். ஜாதகம் இல்லை. திருமணம் எளிய முறையில் செய்யப்படும். பெட்டி எண்: 7260.

* Alliance invited from broad-minded educated employed Brahmin groom without physical disability age around 31-34 for Iyengar divorcee Bride age 27/5'5" ht. Graduate no encumberance Visakam Kousika Gotharam. Divorcee/widower without encumberance also apply subsect no bar to Box No.7262

* Wanted Balija Naidu Bridegroom from good looking family for Girl 21/160 B.Com., PG Diploma in Computer working as Computer Programmer. Details with horoscope to Box No.7264

* WantedNon-KoundinyaBric groom for a Velnadu Telu Brahmin Girl age 24. Star Ha tham sub sects acceptable, d tails with horoscope to B No.7266

* Alliance invited for Tirun veli Saiva Vellala fair handsor Graduate Girl 23/5'3", or daughter of Retired Seni Government official. Enginee Chartered Accountant, Cor pany Executive, Bank Offic prefered. Send family deta with horoscope to Box No.72

* Alliance invited for Madhw Kannada Athreya Girl goo looking, pious, homely, 26 yea 148 cms, shortly completir B.A., having white spots ne right stomach (not leukoderm approaching cure, otherwi sound health. No bars. Rep Box No.7270

* Alliance from Brahmin we settled broad minded Graduate divorcees/widowers withou encumberance at Bangalore or transferable to Bangalore fo divorcee Iyengar Bride, Srivats 38, Chithra 5'2" cms, fair con plexion, employed in Statutor Corporation to Box No.7272

* Alliance invited from Nor Kasyapa well-settled Brahacha ranam Iyer grooms for tall slir unemployed Graduate Girl. Sta Poosam 23/165. Please sen horoscope family details to Bo No.7274

* Alliance invited from Tam Iyer Boys well settled Graduate /Professionals for Bombay Iye Girl 30/159 cms Hastam Nitrupa Kashyapa Arts Graduate com puter programming. Early marri age. Reply to Box No.7276

* Wanted Tamilnadu based Engineer/Bank/LIC/Central Govt. employed groom below 29, from respectable Brahmin family for Post Graduate 22/155 Central Govt. employed Bride. Father Brahmin, mother Non-brahmin-vegetarian. Groom from similar parentage acceptable. Address K.V.M. Sundaram, 53 First Main Road, Raja Annamalaipuram, Madras-600 028.

* பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., படித்து வேலையில் உள்ள கணவனை இழந்த குழந்தைகள் இல்லாத 27 வயது இந்துரெட்டியார்(தெலுங்கு) பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையுடைய தாரமிழந்த 35 வயதிற்

ரஜினிகாந்துக்கு நன்றி

குறுகிய காலத்தில் அதிக விற்பனையை

எட்டிப் பிடித்துள்ள ஒரே கிளீனிங் பவுடர்

ஏ வி எம் கிளீனிங் பவுடர் "குரு"

வெளியிட்ட திரு ரஜினிகாந்த் ராசிக் கரங்களுக்கு

எங்கள் நன்றி!



ஏவிஎம்
கிளீனிங்
பவுடர்
மல்டி பர்பஸ்
குரு
AVM PRODUCTIONS

- அழுக்குகளையும் எண்ணெய்ப் பசையையும் 'குரு' எளிதில் போக்குகிறது
- பாத்திரங்கள், வெள்ளிச் சாமான்கள், பீங்கான், தரை, சுவர், குளியலறை சாதனங்களை சுத்தப்படுத்தலாம்.
- விரும்பத்தகாத வாசனை இருக்காது. கீறல் விழுவதில்லை. குறைந்த விலை - சிக்கனமானது.

ஏவிஎம்
கிளீனிங் பவுடர்
பிரவுன்
AVM PRODUCTIONS

எமது புதிய தயாரிப்பு
ஏவிஎம் கிளீனிங் பவுடர்
பிரவுன்
இரட்டைக் குதிரை
எங்கும் கிடைக்கும்.

AVM PRODUCTIONS

M. சரவணன் M. பாலசுப்ரமணியன் M.S. குகன்

MARKETED BY AVM PRODUCTIONS MFD. BY AVM PRODUCTS
AVM STUDIOS COMPOUND. MADRAS - 600 026.

ஞ்ள நல்ல வேலையில் இருக்கும் அதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 7276.

* Suitable alliance invited from Non-Kasyapa Tamil Brahmin Boys for fair Graduate Girl 26 years based Ernakulam. Please apply with horoscope to Box No.7280

* Alliance invited from tall, well settled, qualified Iyer Boys below 36, for Kausika, Vadamal, Girl M.A., 31/170, Pooram, to Box No.7282

* Wanted decently employed Iyer groom for innocent divorcee Iyer Girl, Graduate, fair, 28/160 cms. Daughter of Senior Executive. Widower/divorcee no bar. To Box No.7284

* Horoscope invited with family details from Smartha Desistha Marathi speaking grooms well employed for Girl 30/150 cms. Graduate, homely, unemployed knows tailoring. Please apply to Box No.7286

* Wanted alliance for Vellala Pillai Girl Bank employed 26 from Bank/Govt. employee/Engineer/Lecturers. Send horoscope, Bio-data, family details to Box No.7288

* Alliance for Iyengar widow beautiful 28/168 employed, one child from non Kaundinya broad minded well settled Madras Bachelor/divorcee/widower Iyengar/Iyer below 35 with or without encumbrance reply horoscope to Box No7290

* Wanted Non-Athreya Kerala Brahmin Boys around the age 32-35 preferably Engineers, Doctors, C.A.'s Scientists, Bank Officers, and highly qualified and well employed, for a beautiful Post Graduate Kerala Brahmin Vadama Iyer Girl aged 29, star Punartham, height 5'4" immediate reply to Box No.7292

* கேரள அய்யர் வடமாள்/பாரத்வாஜ/உத்திரட்டாதி/ பாப ஜாதகம் 23/170 பி.எஸ்.ஸி., ஸ்டைபண்ட், நல்ல குடும்பப் பாங்குள்ள பெண்ணிற்குத் தகுந்த வரன். ஒரே பெண், மூன்று சகோதரர்கள் மணம் புரிந்து நல்ல நிலையில். பெட்டி எண்: 7294.

* வடமாள் கௌண்டின்ய கோத்ரம், திருவோணம் வயது 37, உயரம் 4.11 தேசிய வங்கியில் பணி, சம்பளம் ரூ. 3500/– பெண்ணிற்கு தகுந்த நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. வயது 41–44 இருக்கலாம். உட்பிரிவும் சம்மதம். வசதியான குடும்பம், சீர்வரிசைகள் நன்கு செய்யப்படும். பெட்டி எண்: 7296.

* தமிழ் ஐயர் வடமாள் கௌசிக கோத்திரம் உத்திரட்டாதி வயது 33 உயரம் 5.1" மாநிறம், குடும்ப வேலையில் தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணிற்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7298.

* Wanted well placed broad minded Iyer Groom upto 40 years for Shadamarshana Brahacharanam, Thiruvonam, very fair, double Graduate Teacher, 35/158 cms/Rs. 1800/- having slight squint. Not by birth. Early decent marriage. Reply with full details to Box No. 7302.

* திருச்சி நகர சோழிய வேளாளர் அசைவம் சிவப்பு நிறம், சுமாரான உயரம் அமைதியான வசீகர இளமைத் தோற்றம் 32 வயது ஆயில்யம். படிப்பு 8—வது வகுப்பு. கன்னியமான நடுத்தர வர்க்க குடும்பப் பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பில் 35—38 வயதுக்குள் சீர் வரிசை அதிகம் எதிர்பாராத சொந்தத்தில் நிரந்தர வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் தேவையெனில் தர முடியும். பெட்டி எண்: 7310.

* தஞ்சை மாவட்டம், கார்காத்த வெள்ளாளப் பிள்ளை வகுப்பைச் சார்ந்த குடும்பப் பாங்கான 27 வயது பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 7312.

* கௌண்டன்யம்/பிரஹசரணம்/தமிழ் ஐயர்/எஸ்.எஸ்.எல்.சி. 158 செ.மீ. 36 வயது பெண்ணிற்கு 40—48 வயதுள்ள வில்லங்கமின்றி விவாகரத்து பெற்றவர்களும், தாரமிழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதகம் இல்லை. மனப் பொருத்தம் தான். ஐயரில் உட்பிரிவு சம்மதம். உடனடி திருமணம். பெட்டி எண்: 7314.

நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரமாக பணிபுரியும் 31—35 வயது ஐயர், வடமா/பிரஹசரணம் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெண் கோத்திரம் பாரத்வாஜ/பிரஹசரணம்/விசாகம் 3—ம் பாதம். உயரம் 5'4" பி.காம்., பி.எட்., ஆங்கில சுருக்கெழுத்து, தட்டெழுத்து தேர்ச்சி பெற்றவள், மாநிறம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். மூலம், ஆயில்யம், விசாகம் தேவையில்லை. பெட்டி எண்: 7316.

* பிரஹசரணம், கௌதம கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், சிகப்பு நிறம், 170/23/1000 சென்னை தலைமை செயலகத்தில் பணிபுரியும் பட்டதாரி பெண்ணுக்கு அரசாங்க/பாங்க் வேலையில், நல்ல அந்தஸ்து உள்ள வரன் 28 வயதிற்குள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 7318.

* செங்குந்த முதலியார் வகுப்பு, எம்.எஸ்.ஸி., விவசாயம், விவசாயம் சம்பந்தப்பட்ட ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் உதவி பேராசிரியையாக பணிபுரியும் 27/162 செ.மீ., ஆயில்யம் 4—ம் பாதம், சிகப்பான அழகான பெண்ணிற்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த உயர் கல்வி, உத்தியோகமுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7319.

* 31 வயது வடமாள் ஐயர் பூ... வத்ஸ கோத்திரம், முதல் வகுப்பு பட்டதாரி, வீணை, சங்கீதம் டெ... லரிங்கிலும் தேர்ச்சி பெற்ற சென்னையில் நிரந்தர வேலையில் ரூ 1000/—க்கு மேல் சம்பளம் வா... கும் சொத்துள்ள அழகான பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. பாங்கு/ அரசு/இன்ஷுரன்ஸ் ம... றும் பெரிய தனியார் நிறுவன... களில் நல்ல வேலையில் உள்ள... வர்கள் ஜாதகம் குடும்ப விவர... களுடன் எழுதவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 7...

* தெலுங்கு பிராமண ... முலகநாடு, காசியப கோத்ரம் மூலம் மூன்றாம் பாதம் பெண்ணுக்கு வயது 28, படிப்பு +2 வீட்டு வேலைகள் நிறம்பட செய்யக்கூடிய நல்ல குணமுள்ள பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண்ணுக்கு அண்ணன் வயது 32. பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 7300.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை—600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157 4 34 14 5.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 48/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 135/—.


அழகிய பெண்ணே...
ஒப்பிலா உந்தன் ஒப்பனையே!
அழகிய பெண்ணே! நீல மேகத்தை கடந்து நிவியா வந்தது உன்னிடமே.
பொன்மேனி கதையை கூறவோ அழகாக..
நிவியா டால்க், எத்தனை மிருது, எத்தனை மென்மை. மணமோ அருமை...அருமை.
குளித்தபின் அன்றாடம் தூவிவிடுவாயே, தாராளமாய். மாறாத புன்னகையை
தவழவிடுவாயோ நாகரீக நங்கையே.
எத்தனை நேரமானாலும் உன் குளிர்ச்சியான மேனியிலிருந்து
நறுமணம் வீசுகிறதே...மாறாமல்.
NIVEA
Fine Talc
NIVEA®
டால்க்
எத்தனை மிருது!
எத்தனை மென்மை!

REGISTERED No. TN MS
Registered as a Newspaper in Sri Lanka

